د. لطفي الشربيني

الإشارات النفسية في القرآن الكريم

Ψ



دار النهضة العربية

الاشارات النفسية

في

القرآن الكريم

د. لطفي الشربيني

الاشارات النفسية
في
القرآن الكريم

فهـرس

الباب الثاني
اشارات القرآن.. والطب النفسي

الباب الثالث
اشارات قرآنية حول الأمراض النفسية الشائعة

الباب الرابع

اشارات أخرى في آيات القرآن و حياة الناس

الباب السادس

العلاج والشفاء النفسي.. والمنظورالقراني

بسم الله الرحمن الرحيم

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: (28)

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي

رئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

عندما طلب مني الأخ الدكتور لطفي الشربيني أن أكتب مقدمة لكتابه «الإشارات النفسية في القرآن الكريم» واطلعت عليه وعلى محتواه سعدت كثيراً به، ومصدر سعادتي هو:

أولا: أن الطب النفسي فرع حديث نسبيا من فروع الطب مازال التقدم فيه يسير ببطءٍ أكثر من التخصصات الطبية المختلفة، حيث انحصر في مجموعة من الأدوية تظهر تباعا على مدى العشرين عاماً الماضية معظمها إن لم يكن جميعها يؤدي إلى نوم متعاطيها والسيطرة على مشاعره، وفي الآونة الأخيرة ظهرت موجة خطيرة من الأبحاث - مازالت تحت التجريب - أوضحت أنها تؤدي إلى تغيير في شخصية متعاطيها مما قد يؤثر على السلوكيات مستقبلا....

ولعل السبب وراء عدم التقدم في هذا المجال يعزى إلى عدم معرفة كنه «النفس» ومغزاها وأحوالها، فهناك الكثير من التعاريف حولها، ولم يستقر العالم حتى الآن إلى تعريف واضح وشاملٍ لها، بحيث يمكن التعرف عليها لتسهيل التعامل معها وليس مع أعراضها.

ثانيا: مازال الطب النفسي له مكانة خاصة يتحفظ الناس حولها في كثير من دول العالم وعالمنا العربي والإسلامي له نصيب كبير، ولقد ارتبط المرض النفسي بالجنون وفقدان من يمرض

به الاحترام بين أقرانه ومواطنيه وينظر إليه نظرة إشفاق، فلا يؤخذ برأيه أو يعتد به. مما جعل المرضى النفسيين يصابون بوصمة عار في مجتمعاتهم لدرجة أن الأسرة التى يُصابُ أحد أفرادها بأحد الأمراض النفسية تُخفي الخبر عن الناس بل حتى عن أقاربها...، ولعلي لا أبالغ إذا قلت بأن الأسرة تحاول إخفاء زيارة مريضها لطبيب الأمراض النفسية...، كما أن أطباء الأمراض النفسية أيضا - في مرحلة سابقة - كان المجتمع لا ينظر إليهم نظرة عادية ولكن ما لبث أن تعدل الوضع إلى حد ما في الأوساط المثقفة، لذلك كان لابد من زيادة الوعي لدى العامة بإصدار مثل هذه المؤلفات القيمة لتبيان أن القرآن الكريم لم يغفل هذا الموضوع بل كان له الفضل الكبير في هذا المجال.

ثالثا: أن الإسلام كان ومازال له دور كبير في هذا الموضوع، لأن النفس الإنسانية لم يتعرف على كنهها أحد ولم يعرف سرها باحث حتى الآن، والإنسان ليس مجموعة من أعضاء أو مجموعة من التحاليل البيولوجية للتعرف على ذاته ونفسه، فقد تجد شخصين لهما نفس الأعضاء والتحاليل البيولوجية لكن لكل منهما شخصيته الذاتية المختلفة تماما عن الآخر، هذا يصيبه الهلع إذا أصابه مكروه، وآخر يحمد الله وهو مطمئن راضيا بقضاء الله وقدره، وقد وضح القرآن الكريم ذلك في قوله تعالى: {**إن الإنسان خلق هلوعاً. إذا مسّه الشر جزوعًا. وإذا مسه الخير منوعًا. إلا المصلين. الذين هم على صلاتهم دائمون**} (سورة المعارج آية 19، 23) وقوله تعالى: {**والذين هم للزكاة فاعلون، والذين هم لفروجهم حافظون إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين**} (سورة المؤمنون آيه 4، 6).

فلقد وصف القرآن في هذه الآيات الداء ثم قدم الدواء من الصيدلية الربانية، وآيات أخرى من القرآن الكريم تقسم النفس البشرية إلى نفس مطمئنة ونفس لوامة ونفس أمارة بالسوء..، حيث استفاد علماء وفلاسفة الأمة الإسلامية من هذا التقسيم كما سنرى فيما بعد. كل هذا نجده بتفصيل ممتاز في هذا الكتاب وبتوسع كبير.

وإذا عدنا إلى البعثة المحمدية في أول ظهورها لوجدنا أنها جاءت إلى مجتمع جاهلي اشتهر بوأْد البنات ومعاقرة الخمر والاسترقاق والحروب المتفشية بين القبائل، فبدأت الآيات القرآنية بمعالجة كل هذه الفواحش تمهيدا لبناء إنسان مؤمن قوي بإيمانه ذي همة عالية ونفس طيبة تسمو فوق شهواتها وغرائزها وتكبح جماحها، ولعل أهم ما نجحت فيه هو ترسيخ الإيمان في نفوس أبناء الأمة الإسلامية مما يعني التوحيد بوجود إلّه واحد يأمر بالعدل وينهى عن الفحشاء والمنكر ويعني

بأن الرحمة موجودة والمغفرة موجودة فيطمئن القلب وترتاح النفس ويسكن الفؤاد ويزول القلق فالحق واصل لامحالة لأصحابه.

فعلى كل إنسان أن يكبح شهواته ورغباته المادية ليوم آخر وحياة أخرى بعد الموت حيث يعوض عنها بما تشتهي الأنفس وتلذ الأعين، إننا أمام لوحة جميلة أخرى ونقلة نوعية مختلفة وصورة جميلة لامثيل لها، وهى أن يتدفق القلب بالمشاعر وتحتفل الأحاسيس بكل لحظة، وتزف الروح كل يوم جديد وكأنه عرس جديد وكلها نابعة من إيمان صادق ونفس مطمئنة تسمو على ما أصابها ولاتسرف في فرحها وبهجتها، وأن تذوب الهموم في كنف رحمة الله ومغفرة الغفار، ذلك الإحساس معناه السكينة والطمأنينة وراحة البال والهمة والتفاؤل والإقبال على الحياة، وذلك ثمرة **"لا إله إلا الله"** في نفس قائلها الذي يشعر بها ويتمثلها ويؤمن بها.

هذه الصورة بقواعدها وغيرها من أسسٍ وضعها الحكيم العليم الذي خلق النفس البشرية فألهمها فجورها وتقواها، ويعلم ما توسوس به نفسك، هو أعلم بدائها ودوائها، ولكن ابتعدنا عنها وهرولنا نحو علم النفس الغربي الذي له تفسيرات مخالفة تماما عن هذه الرؤية الإسلامية، فلماذا لاندخل إلى هذا المجال ولدينا الأسس الكاملة المتكاملة؟

وبعد أن رسخ الإسلام قواعد بنيانه في أتباعه انطلقوا يبحثون ويؤلفون، وكان من أعظم مآثرهم هذا التقدم الرائع في مجال الطب النفسي، فالرازي خصص كتابا في هذا المجال سماه [الشفاء في النفس وأحوالها] وابن سينا كتب رسالة في [معرفة النفس الناطقة والإشارات والتنبيهات] ثم جاء فيلسوف المسلمين الإمام أبو حامد الغزالي ليتبحر في هذا الموضوع الواسع ويكتب كتابا أسماه كتاب الأربعين وكتاب ميزان العمل في موسوعته إحياء علوم الدين، وكتب كتابا آخر عن النفس الإنسانية أسماه [معارج القدس في مدارج معرفة النفس]، كما ألف ابن حزم كتابا حول هذا الموضوع [أخلاق النفس ومداواة النفوس].

عرّف الغزالي النفس الإنسانية بأنها "الكمال الأول لجسم طبيعي آليّ من جهة ما يفعل الأفاعيل بالاختيار العقلي والاستنباط بالرأي، ومن جهة ما يدرك الأمور الكلية. ولها معنيان:

الأول: أنه يراد بها المعنى الجامع لقوة الغضب والشهوة في الإنسان، وهذا المعني هو الجامع للصفات المذمومة، ولذلك فإن مجاهدتها وكسرها استجابة لقوله ﷺ (أعدى عدوك نفسك التي

بين جنبيك).

المعني الثاني: هي اللطيفه التي هي الإنسان بالحقيقة وهي نفس الإنسان وذاته، ولكنها توصف بأوصاف مختلفة بحسب اختلاف أحوالها، ولذلك فإن النفس خاصية إنسانية لايتمتع بها عالم الحيوان، ولو أن البهيمة أعطيت النفس التي أعطيها الإنسان لكانت عاقلة مكلفة، ولذلك فإن الإنسان جسم وروح ونفس.

لكن الإمام الغزالي في مواضيع أخرى كثيرة يوحد بين النفس والروح مستشهدا بقوله تعالى: {**إني خالق بشرا من طين. فإذا سويته ونفخت فيه من روحى فقعوا له ساجدين**}

(سورة ص آية 71، 72) فنبه إلى أن الإنسان مخلوق من جسم مدرك بالبصر، ونفس مدركة بالعقل والبصيرة لا بالحواس، ونبه إلى أن جسده من طين وروحه نسبها إلى نفسه سبحانه وتعالى.

وقد عني الغزالي بتعريف النفس والروح والقلب وشرح دلالاتها في كتابه [معارج القدس في مدارج النفس] فبين أن: النفس كما جاءت سابقا.

أما الروح فلها إطلاقات عديدة أهمها أنه يراد بها المبتدع الصادر من أمر الله تعالى الذي هو محل العلوم والوحي والإلهام وهو مفارق للعالم الجسماني قائم بذاته، كما تطلق الروح على تلك التى يرافق وجودها الحياة بعبارة الغزالي "مركب الحياة" وتسري في البدن فيعمل في كل موضع بحسب مزاجه واستعداده.

أما القلب فبالإضافة إلى إطلاقه على اللحم الصنوبري الشكل فإنه يراد به "الروح الإنساني المتحمل لأمانة الله المتحلي بالمعرفة المركز فيه العلم بالفطرة، الناطق بالتوحيد بقوله: "فهو أصل الآدمي ونهاية الكائنات في عالم المعاد {**ألا بذكر الله تطمئن القلوب**}

(سورة الرعد آية 28).

ولابن القيم الذي يعتبر سفير العلاج الروحي آراء كثيرة حول هذا الموضوع تعتبر ويغلب عليها الطابع الوقائي وبلغت بضعة عشر من الأمور التي يمكن بل ينبغي الجمع بينها ليحصل الدواء الشافي وعلى رأسها صحة الاعتقاد بتوحيد الله تعالى على النحو الشامل:

توحيد الربوبية وتوحيد الألوهية والتوحيد العلمي للاعتقاد بتنزيه الله عن الظلم واعتراف العبد بأنه هو الظالم وإقرار العبد لله بالرجاء، وتحقيق التوكل على الله، والإكثار من ترديد {**لاحول ولا قوة إلا بالله**} والاستغفار، والاستعانة بالله بالدعاء، والصلاة، وقراءة القرآن الكريم، والصوم، والصبر.

وقد تنبه بعض علماء النفس الغربيين ممن هداهم الله إلى إغفال تأثير الجانب الروحى، ومن هؤلاء اريك فورم المحلل النفسي الشهير حيث ذكر قصور علم النفس الحديث وعجزه عن فهم الإنسان فهمًا صحيحًا بسب إغفاله دراسة الجانب الروحي في الإنسان إذ ركز هذا العلم على فهم مظاهر الإنسان التي يمكن فحصها في المعمل، وزعم أن الشعور وأحكام القيمة ومعرفة الخير والشر ما هي إلا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج مشكلات علم النفس، وهكذا أصبح علم النفس علما يفتقر إلى موضوعه الرئيسي وهو الروح.

وكما للجسم حاجاته فإن للنفس والروح حاجاتهما التي تتمثل في التشوق إلى معرفة الله سبحانه وتعالى والإيمان به وعبادته، وهذه الحاجات فطرية، فالإنسان يشعر في أعماق نفسه بدافع يدفعه إلى البحث والتفكير في إلّه يعبده والالتجاء إليه وطلب العون منه، وعلى مر العصور والتاريخ وفي جميع أنحاء الكره الأرضية نجد أن كل فريق له إلّه دون النظر إلى صحة الاعتقاد فيما يعبده، ولهذا أرسل الله الرسل ليهدوا الناس إلى الطريق المستقيم.

وهناك صراع أبدي بين الجانبين المادة والروح وهو الصراع النفسي الأساسي الذي يعاني منه الإنسان، وقد صور القرآن الكريم ذلك أعظم تصوير فقال تعالى:

{**لقد خلقنا الإنسان في كبد**} (سورة البلد آية 4).

إن إغفال الجانب النفسي والروحي يجعل حياة الإنسان خالية من المعاني السامية التى تجعل للحياة قيمة وتفقد الإنسان شعوره برسالته السامية في الحياة كخليفة في الأرض فتضيع منه الرؤية الواضحة الكبرى في الحياة وهي عبادة الله والتقرب إليه ومجاهدة النفس في سبيل بلوغ الكمال الإنساني، وقد صور القرآن الكريم هذا الصراع في قوله تعالى: {**ومن يشرك بالله فكأنما خر من السماء فتخطفه الطير أو تهوي به الريح في مكان سحيق**}

(سورة الحج آية 31).

انعكست هذه الرؤية بوضوح كامل في عقول ونفوس أطباء المسلمين الأوائل، ففي الوقت الذي كان فيه الغرب يعامل المصابين بالأمراض النفسية والعقلية بكل القسوة والضرب والإيذاء والنبذ كان مرضى المسلمين يعاملون بكل الحب والحنو والعطف وتقديم العلاج اللازم لذلك، ونحن نعلم بقصة الأمير الذى كان مصابا بمرض نفسي أفقده الحركة فشخَّصه الرازي وشفي تماما، وقصة عشق أمير آخر اشتد عليه المرض حتى وهن جسده فأحضروا إليه نابغة أطباء المسلمين وأستاذ الفلسفة آنذاك ففطن إلى ما يعانيه وشخَّصه ووصف له العلاج الشافي بإذن الله.

ولم يقتصر الأمر على ذلك بل أقام حكام المسلمين مستشفيات خاصة بالمرضى النفسيين وزودوها بالغناء والموسيقى والحدائق الغناء التى تتوسطها نافورات المياه المتدفقة، وتولوا رعايتهم والإنفاق عليهم طيلة فترة مرضهم، بل خصصوا رواتب لمن أفقده المرض القدرة على العمل بعد خروجه من المستشفى، وتولت الدولة رعايته حتى وفاته.

إن التاريخ الإسلامي حافل بالكثير، ولم يكن ذلك ليتم لولا أن الدين الإسلامي كان الهادي لهم والمرشد لفكرهم حيث إنه اعتبر هذه الفئة مرضى مثلهم مثل غيرهم من المصابين بالأمراض العضوية ويحتاجون إلى العلاج والتعاطف والتراحم والحب نحوهم، هكذا ترعرع الطب النفسي في الإسلام بهدى من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة التى أسست فكرا راقيًا في نفوس مؤمنة مطمئنة راضية بقضاء الله وقدره.

إن هناك الكثير والكثير في هذا المجال مما يمكن إضافته، وحتى لايضيع القارئ الكريم ويستغرق في المقدمة فإنني أكتفي بهذا القدر والذي يمكن أن يمتد إلى صفحات كثيرة طويلة في مقارنة مع علم النفس الغربي الجديد، لنجد تفوق علم النفس الإسلامي عليه.

ولست هنا أحاول التقليل من علم النفس الغربي الحديث، ولكن أجد العذر لهم لأنهم اجتهدوا وفكروا وخرجوا بنظريات كثيرة نجدها لاتثبت أمام الانتقادات الكثيرة من علماء الغرب أنفسهم، وهذا هو المتوقع، فهذه النظريات التى وصفوها إنما هي اجتهاد بشري بما يحمل هذا الاجتهاد من قصور في التفكير وفي الرؤية وفي التحليل، أما علم النفس الإسلامي فهو من عند رب العالمين خالق الإنسان وهو أدرى بمن خلق، فإذا كان المولى سبحانه يعلم ما توسوس به نفسه وهو أقرب إليه من حبل الوريد فإن أوامره ونواهيه يجب اتباعها، فهي دائما تصب في صالح المخلوق.

ما ينقصنا اليوم هو أن تحول كل هذه المعاني والرسائل الربانية إلى قواعد علمية يسير عليها أطباء علم النفس ليقدموا للعالم علما جديدا من صيدلية ربانية يحتل الإنسان فيها مقاما عاليا يؤهله لخلافة الله في الأرض ليعمرها.

رابعاً: سعدت كثيرا بما قام به الأخ العزيز الدكتور لطفي الشربيني من جهد كبير في كتابه القيم [**الإشارات النفسية في القرآن الكريم**] وهو بهذا الجهد الكبير يكون قد قدم عملا متميزا ونواة يستطيع المهتمون بهذا المجال أن يتخذوه ركيزة علمية توفر وقتا وجهدا كبيرين، إذ جمع معظم إن لم يكن كل المصطلحات النفسية الحديثة وأوجد ما ذكر في القرآن الكريم، فتحية إكبارٍ له ولجهده، ولعل القارئ الكريم يجد فيه مبتغاه في هذا المجال الحيوي والهام.

لم يبق سوى أن يجلس المختصون في علم النفس لتحويل تلك المصطلحات الغربية إلى مصطلحات إسلامية تكون هادية ومرشدة لكل مهتم بهذا العلم الهام، خاصة في قرن يحفل بالقلق والاضطرابات النفسية على المستوى العالمي.

والله الموفق لما يحبه ويرضاه.

الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي

رئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله.. والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله، وبعد فقد قمت - مستعينا بالله - باعداد هذا الكتاب بتوفيق من الله حيث راودتني فكرة موضوعاته من خلال تخصصي فى الطب النفسي حين كنت بحكم عملي ودراستي في هذا المجال دائم التأمل والتفكر والتدبر فى الحقائق والمعلومات عن النفس الانسانية فى حالة الصحة والاضطراب، ثم العودة الى ما ورد في آيات القرآن الكريم ومحاولة ايجاد خيوط صلة تربط العلم فى صورته التي درسنا من خلال مراجع تم وضع غالبيتها العظمى فى دول الغرب غير الاسلامية وبين ما تشير إليه آيات القرآن الكريم ككتاب الله الذى هو دستور حياة ونور يهدي به الله الانسان فى الدنيا والآخرة.

ولا اذيع سرا ان ذكرت هنا اننى استلهمت هذه الفكرة من بعض العلماء القدامى والمعاصرين، ومنهم من درس العلم ثم اتجه الى تحليل للآيات الكونية والاشارات العلنية فى القرآن الكريم وقام بنشر ما توصل اليه، وعندها قلت فى نفسى انه لا يوجد ما يمنع أي مسلم درس فى أي فرع من العلوم المنوعة، وهو يتعمق فى خفايا وتفاصيل تخصصه أن يحاول الربط بين هذا العلم وبين امور الدين كما جاء بها القرآن الكريم والسنة النبوية، واذا تم ذلك بصورة جيدة فلن يكون هناك أي تعارض فيما بين العلم والدين... بل ربما كانت هناك فائدة عظيمة لربط ما توصل إليه العلم من حقائق ومعلومات بالآيات الكونية والاشارات والمعانى التي وردت فى كتاب الله تعالى بما يؤدي إليه ذلك من تعميق وتأصيل للعلاقة القوية بين العلم والايمان.

لقد تطرقت آيات القرآن الكريم الى مسائل علمية فى مجالات كونية وتاريخية وطبية ونفسية، ولم يكتشف العلم الاعجاز فى آيات القرآن الكريم الا بعد ان تطور الفهم لحقائق الكون

والحياة والنفس الانسانية، ويفترض ان نزداد ايمانا بالله الخالق كلما زادت معرفتنا بحقائق العلم الحديث حين نعود فنجد اشارات واضحة لها فى كتاب الله الذي أنزله على رسوله قبل قرون طويلة، وقد يسر الله فهم معاني آيات القرآن الكريم لكل من يتدبر فى معانيها، قال تعالى:

"ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر"..

فلا مانع إذن أن يقوم كل من له علم وخبرة فى مجال ما بالتأمل والتفسير والربط بين المنظور العلمي من ناحية والمنظور القرآني للامور من الناحية الاخرى، حين يتوفر له بجانب العلم المادي اليقين والايمان بالله تعالى، ويؤدي ذلك بالتاكيد الى مزيد من الفهم والفائدة للجميع.

وقداعتمدت الفكرة على رصد الاشارات الخاصة بالمسائل والموضوعات والقضايا النفسية في آيات القرآن الكريم، واختيار بعض الافكار للتركيز عليها في ربط المنظور القرآنى بالمنظور النفسي الحديث الذي ورد في أدبيات مراجع علم النفس والطب النفسي، ومن خلال ذلك أمكن التطرق الى بعض الموضوعات النفسية ومحاولة تطبيق المنهج القرآنى في الوقاية والعلاج لحالات محددة بما يوجد بعدا مبتكرا للتعامل مع النفس في حالات اعتدالها واضطرابها نرى فيه بداية لجلب الاهتمام بالمنظور الاسلامي في التعامل مع الحالات النفسية يمكن أن يبني عليه ويستفيد منه الطبيب النفسي المسلم حتى يتمكن من اضافة ادوات واساليب اسلامية للوقاية والعلاج لم تتطرق اليها مراجع علم النفس والطب النفسي الحديث، ومصدرها في الغالب هي الثقافات الغربية التي لم تتطرق الى هذه الآفاق والأفكار من قبل.

إذن فإن هذه مجموعة من الافكار والتأملات التي تربط بين علم النفس والطب النفسي من ناحية وبين ما ورد في إشارات ومعاني بعض آيات القرآن الكريم من الناحية الاخرى.. ورغم أن الحجم المحدود لهذا العمل لم يسمح بذكر الكثير من التفاصيل أو الأمثلة إلا أنه فيما أتصور ربما كان بداية لتركيز الانتباه على آفاق واسعة مما ورد في آيات القرآن الكريم حول مختلف فروع العلم ونواحي الحياة بالإضافة إلى كونه دستوراً شاملاً للمسلم بما يحتويه من توحيد وتشريع وقصص قرآنى، فالكتاب هو إستجابة للدعوة للتفكر والتأمل في آيات الله في الكون والنفس الانسانية.. والكتاب ايضا - من وجهة نظري - هو جهد واجتهاد في محاولة للربط بين المنظور النفسي كما تعلمته لبعض القضايا والمسائل من ناحية، وبين المنظور الاسلامى القرآني لهذه الامور.. نرجو من

الله ان يجعله عملا خالصا لوجهه الكريم ويجعل فيه ما يفيد كل من يطلب العلم والمعرفة... قال تعالى:

{**وَلِكُلٍّ دَرَجَاتٌ مِمَّا عَمِلُوا وَلِيُوَفِّيَهُمْ أَعْمَالَهُمْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ**} الاحقاف: 19

والله الموفق والمستعان

المؤلف

الباب الاول
عن الاشارات..
والقرآن الكريم

الاشارات النفسية.. في آيات القرآن الكريم



القرآن الكريم هو كتاب الله الذكر الحكيم الذي أنزله الله على رسوله محمد ﷺ دستورا جامعا لأصول العبادات والمعاملات التي تنظم حياة الإنسان في الدنيا، وهو هداية للبشر بما فيه من إشارات متنوعة يستطيع كل منا في مجال تخصصه أن يستلهم منه الكثير حين يعود إلى هذا الكتاب الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وقد اقتديت في دراستي للإشارات النفسية للقرآن

الكريم بدراسات نشرت عن الإشارات الكونية للقرآن الكريم تتناول تفسير الظواهر العلمية والكونية من وجهة النظر العلمية والرجوع الى ما يشير إلى نفس المسائل والموضوعات في آيات القرآن الكريم.. فكان ذلك دافعا لي - بحكم تخصصي في مجال الطب النفسي - أن أعود إلى كتاب الله بحثا عن المنظور القرآني لعشرات المسائل والقضايا التي أصادفها وأبحثها من خلال عملي الذي يتعامل مع النفس الإنسانية في حالات الاضطراب والاعتدال على حد سواء.

وقد حرصت على بحث العلاقة بين الظواهر والحالات التي تتعلق بالنفس الإنسانية وما يعيبها من اضطراب وهو صميم تخصص الطب النفسي الذي يمثل أحد فروع الطب الهامة اعتمادا على المعلومات التي تحتوى عليها مراجع الطب النفسي والعلوم الطبية وعلم النفس من ناحية والربط بينها وبين الخلفية الإسلامية من خلال العودة إلى كتاب الله الكريم بحثا عن ما ورد فيه من إشارات لمثل هذه القضايا والمسائل في آياته التي لم يفرط فيها الخالق من شيء، وفي هذا الجزء تم تصنيف الموضوعات على النحو التالي:

الاشارات إلى بعض الحالات والمفاهيم مثل الجنون والشخصية و المعتقدات الشائعة عن الامراض النفسية.

- الاشارات المتعلقة بالوظائف النفسية الطبيعية مثل النوم والاحلام والساعة الحيوية.

- الاشارات التي تصف بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوساوس والمشكلات السلوكية مثل الكذب والسرقة و الجريمة والجنوح.

- اشارات للإعجاز العلمي مثل المدلول النفسي لتعبيرات الوجه وحالة الجلد وشعور الالم

- الظواهر الانسانية مثل حالات الشيخوخة والهرم والتقاعد والاحتضار

ويتساءل البعض عن تناول آيات القرآن الكريم للمشكلات النفسية التي يعاني منها الناس في مختلف مجتمعات العالم والامراض النفسية التي تصيب الانسان منذ القدم وعلى مر العصور وتزايد انتشارها بصورة غير مسبوقة في عصرنا الحالي.

وقبل أن نتناول مسألة الإشارات النفسية التي وردت في آيات القرآن الكريم نذكر أن تقارير منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن ما يقرب من ثلث سكان العالم يعانون من إضطرابات نفسية

حيث تصيب حالات القلق النفسي ما يقرب من20% من الناس في بعض المجتمعات، ويعاني 12% من إضطرابات الهلع وتصل نسبة الاصابة بالاكتئاب النفسي الى 7% (حوالي450 مليون حالة إكتئاب تؤدي إلى الإنتحار لحوالي مليون إنسان كل عام)، ويصيب الوسواس القهري 3%،والفصام العقلي 1% ،بالاضافة إلى الإضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات والحروب والإدمان وغير ذلك.

وإذا عدنا إلى الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والإشارات النفسية التي تتناول الظواهر الإنسانية والنفس البشرية في حالة الإضطراب والصحة النفسية وقمنا بالتأمل في هذه الآيات على غرار تناول الإعجاز العلمي للقرآن الكريم والآيات الكونية التي قام بدراستها العلماء من مختلف التخصصات، وهناك بعض الأمثلة على الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم التي تتناول النفس الانسانية في حالة الإعتدال والإضطراب وتقدم الحلول لبعض الظواهر والمشكلات النفسية المعاصرة قبل أن يتناولها علم النفس والطب النفسي الحديث بقرون طويلة.

ومن أمثلة على ذلك ما ورد حول الحالات النفسية التي دخلت مؤخرا ضمن أولويات الطب النفسي الحديث.

ومن الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم ما ورد بشأن بعض الظواهر النفسية والإضطرابات المختلفة ونذكر منها الإشارة إلى النفس الإنسانية وخصائصها وما يصيبها من إضطرابات في قوله تعالى:

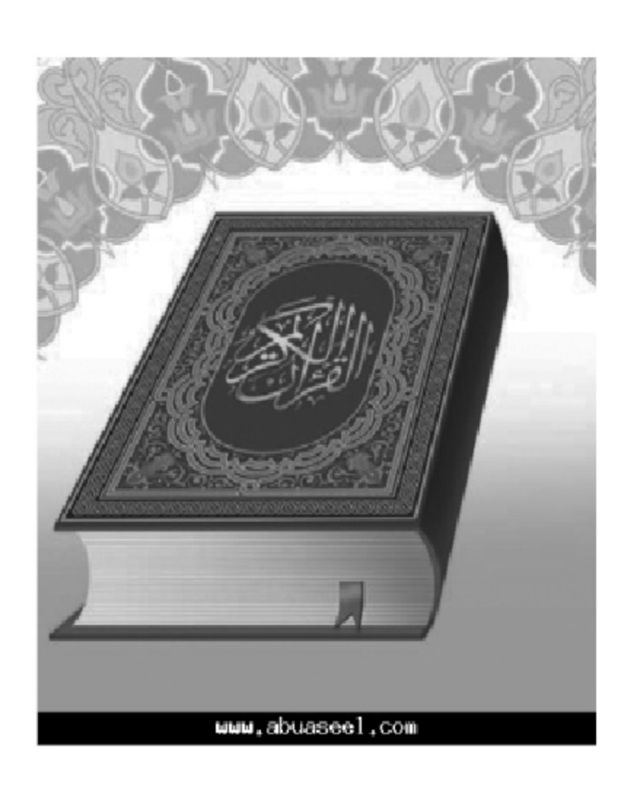
{**وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)**} «الشمس..

وموقف القرآن الكريم في نصوص تحريم الخمر مما أدى إلى تلافي الآثار الصحية والنفسية ومضاعفات تعاطي الكحول، وكذلك المنظور القرآني لظاهرة النوم كواحدة من آيات الله، والأحلام والنبوءة في المنظور القرآني، وحالات الوساوس المرضية وبعض المعتقدات حول الجن والشياطين وعلاقتها بالحالات المرضية.

والمنظور القرآني الذي يتضمن الإشارات النفسية إنما هو سبق لمنظور علم النفس والطب النفسي الحديث الذي توصل من خلال الدراسات إلى تأكيد الحقائق التي وردت في كتاب الله والتي

نزلت على رسوله قبل قرون طويلة من الزمن، ولايزال العلم الحديث يحاول التوصل إلى بعض معانيها وأسرارها.. ويتطلب الأمر توضيح هذه الإشارات النفسية في آيات القرآن الكريم ومناقشتها بشيء من التفصيل..

القضايا النفسية.. في آيات القرآن الكريم



القرآن الكريم هو كتاب الله الذكر الحكيم الذي أنزله الله على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم دستورا جامعا لأصول العبادات والمعاملات التي تنظم حياة الإنسان في الدنيا، وهو هداية للبشر بما فيه من إشارات متنوعة يستطيع كل منا في مجال تخصصه أن يستلهم منه الكثير حين يعود إلى هذا الكتاب الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وقد إقتديت في دراستي للإشارات النفسية للقرآن الكريم بدراسات نشرت عن الإشارات الكونية للقرآن الكريم تتناول تفسير الظواهر العلمية والكونية من وجهة النظر العلمية والرجوع إلى ما يشير إلى نفس المسائل

والموضوعات في آيات القرآن الكريم.. فكان ذلك دافعا لي - بحكم تخصصي في مجال الطب النفسي - أن أعود إلى كتاب الله بحثا عن المنظور القرآني لعشرات المسائل والقضايا التي أصادفها وأبحثها من خلال عملي الذي يتعامل مع النفس الإنسانية في حالات الإضطراب والإعتدال على حد سواء.

وقد حرصت على بحث العلاقة بين الظواهر والحالات التي تتعلق بالنفس الإنسانية وما يعيبها من اضطراب وهو صميم تخصص الطب النفسي الذي يمثل أحد فروع الطب الهامة إعتمادا على المعلومات التي تحتوى عليها مراجع الطب النفسي والعلوم الطبية وعلم النفس من ناحية والربط بينها وبين الخلفية الإسلامية من خلال العودة إلى كتاب الله الكريم بحثا عن ما ورد فيه من إشارات لمثل هذه القضايا والمسائل في آياته التي لم يفرط فيها الخالق من شيء، وفي هذا الجزء تم تصنيف الموضوعات على النحو التالي:

- الإشارات التي تصف بعض الإضطرابات النفسية والسلوكية مثل الكذب والسرقة والجريمة والخروج على العرف والجنوح.

- الإشارات المتعلقة بالوظائف النفسية الطبيعية مثل النوم والأحلام والساعة الحيوية.

- الإشارات إلى بعض الحالات والمفاهيم و الظواهر الانسانية مثل الجنون واللعب واللهو والإحتضار.

- إشارات للإعجاز العلمي مثل المدلول النفسي لتعبيرات الوجه وحالة الجلد وشعور الألم.

وهناك حالات مرضية لوحظ زيادة إنتشارها في العصر الحالي وأصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر وتتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر، ومن هذه الأمراض القلق والإكتئاب النفسي، وأمراض القلب والشرايين، وإرتفاع ضغط الدم، والسكر، وقرحة الجهاز الهضمي، وأمراض المفاصل، وأمراض الكلي والكبد.. وغير ذلك من الأمراض العضوية والنفسية التي تذكر إحصائيات منظمة الصحة العالمية أنها تهدد أرواح البشر في مختلف مجتمعات العالم، وإذا حاولنا البحث عن أسباب زيادة هذه الأمراض بصورة غير مسبوقة في هذا العصر فإن العوامل التي تقف وراء ذلك كما تقول الأبحاث هي:

- تلوث الماء والهواء والبيئة يؤدي إلى الإصابة بأمراض تؤثر على أجهزة الجسم وتتلفها مع الوقت.

- الحروب والتفجيرات لها آثار خطيرة تمتد إلى أجيال والأمراض المستعصية التي يصعب علاجها.

- فساد الإنسان في الأرض والصراعات تؤدي إلى آثار نفسية سلبية تفوق آثار الكوارث الطبيعية تتسبب في حالة من فقدان الأمن والتوتر والقلق وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية بالنسبة للكثير من المشكلات الصحية والنفسية مثل تزايد إنتشار القلق والإكتئاب في كل بلدان العالم، ومشكلة الإدمان، وأمراض العصر التي تتسبب في خسائر كبيرة في الأرواح فإن الوقاية والعلاج تكاد تصل في هذا العصر إلى وضع يائس في مواجهة الإنتشار المتزايد لهذه المعاناة الإنسانية

الانسان في القرآن

لفظ "الانسان" ورد 56 مرة في آيات القرآن الكريم.. وحين نستعرض المواضع التي ورد بها ذكر الانسان نلاحظ أنها تتناول عرض وتحليل بعض الصفات والطبائع الانسانية، أو مسائل تتعلق بخلق الانسان، او اوامر وتوصيات قرآنية للانسان، وهنا نقدم سردا لهذه الايات:

آيات تتناول عرض وتحليل بعض الصفات والطبائع الانسانية

{يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الإنسَانُ ضَعِيفاً} (28) النساء

{وَإِذَا مَسَّ الإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِداً أَوْ قَائِماً فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرٍّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (12) يونس

{وَلَئِنْ أَذَقْنَا الإنسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ (9) وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ (10) إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُوْلَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِير} (11) هود

{وَآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ} (34) ابراهيم

{وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الإنسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوساً} (83) الاسراء

{وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الإنسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلاً (54)} الكهف

{يُنَبَّأُ الإنسَانُ يَوْمَئِذٍ بِمَا قَدَّمَ وَأَخَّرَ (13) بَلْ الإنسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ (14)} القيامة

{وَيَدْعُ الإنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الإنسَانُ عَجُولاً (11)} الاسراء

{قُلْ لَوْ أَنتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذاً لأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الإِنفَاقِ وَكَانَ الإِنْسَانُ قَتُوراً (100)} الاسراء

{وَإِذَا مَسَّكُمْ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلاَّ إِيَّاهُ فَلَمَّا نَجَّاكُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الإِنْسَانُ كَفُوراً (67)} الاسراء

{إِنَّا عَرَضْنَا الأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُوماً جَهُولاً (72)} الاحزاب

{وَإِذَا مَسَّ الإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيباً إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُ نِعْمَةً مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلَّهِ أَنْدَاداً لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِهِ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيلاً إِنَّكَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ (8)} الزمر

{فَإِذَا مَسَّ الإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لا يَعْلَمُونَ (49)} الزمر

{لا يَسْأَمُ الإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ (49) وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ رَحْمَةً مِنَّا مِنْ بَعْدِ ضَرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ هَذَا لِي وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُجِعْتُ إِلَى رَبِّي إِنَّ لِي عِنْدَهُ لَلْحُسْنَى فَلَنُنَبِّئَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِمَا عَمِلُوا وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنْ عَذَابٍ غَلِيظٍ (50) وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ (51)} فصلت

{فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظاً إِنْ عَلَيْكَ إِلاَّ الْبَلاغُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الإِنسَانَ كَفُورٌ (48)} الشورى

{وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءاً إِنَّ الإِنسَانَ لَكَفُورٌ مُبِينٌ (15)} الزخرف

{فَأَمَّا الإِنسَانُ إِذَا مَا ابْتَلاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ (15) وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ (16)} الفجر

{كَلاَّ إِنَّ الإِنسَانَ لَيَطْغَى (6)} العلق

{إِنَّ الإنسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ (6) وَإِنَّهُ عَلَى ذَلِكَ لَشَهِيدٌ (7) وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ (8)} العاديات

آيات تبين خلق الانسان.. والامور المتعلقة به:

{هَلْ أَتَى عَلَى الإنسَانِ حِينٌ مِنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَذْكُوراً (1) إِنَّا خَلَقْنَا الإنسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً (2) إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَإِمَّا كَفُوراً (3)} الانسان

{وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (16)} ق

{خَلَقَ الإنسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ (4)} النحل

{خُلِقَ الإنسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلا تَسْتَعْجِلُونِ (37)} الانبياء

{خَلَقَ الإنسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ (14)} الرحمن

{وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ (12) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (13) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (14)} المؤمنون

{وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (26)} الحجر

{الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإنسَانِ مِنْ طِينٍ (7)} السجدة

وَيَقُولُ الإنسَانُ أَئِذَا مَا مِتُّ لَسَوْفَ أُخْرَجُ حَيّاً (66) أَوَلا يَذْكُرُ الإنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ يَكُنْ شَيْئاً (67)} مريم

{قُتِلَ الإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ (17) مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ (18) مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ (19) ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ (20) ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ (21) ثُمَّ إِذَا شَاءَ أَنْشَرَهُ (22) كَلاَّ لَمَّا يَقْضِ مَا أَمَرَهُ (23)} عبس

{فَلْيَنظُرْ الإنسَانُ مِمَّ خُلِقَ (5) خُلِقَ مِنْ مَاءٍ دَافِقٍ (6) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (7) إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ (8)} الطارق

{الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الإنسَانَ (3)} الرحمن

{وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الإنسَانَ لَكَفُورٌ (66)} الحج

{أَوَلَمْ يَرَ الإِنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ (77)} يس

{إِنَّ الإنسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً (21) إِلاَّ الْمُصَلِّينَ (22)} المعارج

{لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسَانَ فِي كَبَدٍ (4)} البلد

{لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4)} التين

{الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الإنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)} العلق

أوامر وتوصيات للانسان في آيات القرآن:

{وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْناً وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (8)} العنكبوت

{وَوَصَّيْنَا الإنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14)} لقمان

{وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَاناً حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهاً وَوَضَعَتْهُ كُرْهاً وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْراً حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنْ الْمُسْلِمِينَ (15)} الاحقاف

{فَلْيَنْظُرْ الإنسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (24)} عبس

{أَيَحْسَبُ الإنسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى (36)} القيامة

{يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الإنسَانُ مَا سَعَى (35)} النازعات

{وَجِيءَ يَوْمَئِذٍ بِجَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ يَتَذَكَّرُ الإِنْسَانُ وَأَنَّى لَهُ الذِّكْرَى (23)} الفجر

{يَا أَيُّهَا الإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6)} الانفطار

{يَا أَيُّهَا الإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحاً فَمُلاقِيهِ (6)} الانشقاق

{إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (3)} العصر

قرأت عن إعجاز علمي في 10 حروف من اللغة العربية.. هناك 10 حروف من أصل 28 حرفاً يستحيل أن تجد إسما لإنسان عربي.. لا يوجد به أحد هذه الحروف.. الحروف هي:

ب، س، م، ا، ل، هـ، ر، ح، ن، ي

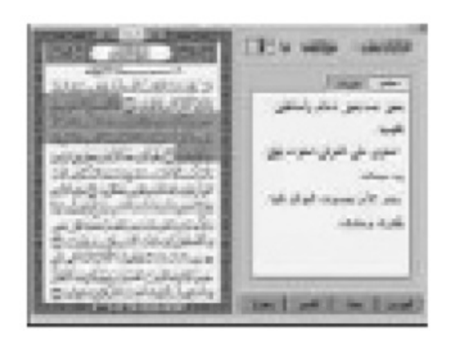
إذا حاولتم لن تجدوا أبدا أي إسم عربي لا يحوي على احد هذه الحروف... دققوا فيها قليلا تجدوها أحرف البسمله:

((بسم الله الرحمن الرحيم))

فسبحان الله العظيم أعجز البشر حتى بالحروف

القرآن.. لم يفرط في شيء

نزل القرآن على رسول الله صلى الله عليه وسلم في القرن السابع الميلادي ليبلغه إلى عالم إفتقد العدل والأمن وفرض فيه على الناس الجاهلية و التخلف، وعاشوا في ظلمات شملت كل نواحي الحياة، وتتضمن آيات القرآن الكريم بصفة عامة التوحيد وهو جوهر العقيدة حيث لا إله إلا الله وحده لا شريك له، والعنصر الثاني هو التشريعات التي تتضمن أوامر الله للإنسان وفيها الحلال والحرام وتحتوي على دستور ينظم سلوكيات البشر وتعاملهم مع بعضهم البعض وآداء العبادات المفروضة، أما العنصر الثالث فهو القصص والأمثلة التي يقدم من خلالها القرآن الكريم العظة والعبرة والهداية من خلال سرد القصص القرآني، وهذا الكتاب بما



يتضمنه من عناصر لم يفرط في شيء بل قدم دستورا واضحا للمسلم وهداية له في تنظيم شئونه في الدنيا والاخرة.

وقد إخترنا بعض الآيات البينات والتي يصف فيها الله تعالى قرآنه العظيم وكلها تعد الناس بالنور بعد الظلمات والهدى بعد الضلال والبشرى للذين يعملون

الصالحات وموعظة وشفاء لما في الصدور ويهدي للتي هي أقوم، والقرآن الكريم يقود الإنسان صاحب النظر والتأمل العقلي إلى ما يأمر به الله تعالى من عدل وخير وفضيلة، مخاطبا في ذلك العقل والوجدان.. كما ورد في قوله تعالى:

{إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْراً كَبِيراً (9) وَأَنَّ الَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَاباً أَلِيماً (10)} الاسراء

{وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (27) قُرآناً عَرَبِيّاً غَيْرَ ذِي عِوَجٍ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ(28)} الزمر

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (57) قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ(58)} يونس

{الر كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنْ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ (1) اللَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ وَوَيْلٌ لِلْكَافِرِينَ مِنْ عَذَابٍ شَدِيدٍ (2)} ابراهيم

{إن هو إلا ذكر للعالمين} [التكوير: 27].

{وَهَذَا كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ مُصَدِّقُ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَلِتُنذِرَ أُمَّ الْقُرَى وَمَنْ حَوْلَهَا وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَهُمْ عَلَى صَلاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (92)} الانعام

{الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثاني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم، ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله ذلك هدى الله يهدي به من يشاء ومن يضلل الله فما له من هاد} [الزمر: 23].

{وَمَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ إِلاَّ لِتُبَيِّنَ لَهُمْ الَّذِي اخْتَلَفُوا فِيهِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (64)} [النحل: 64].

{ثم إن علينا بيانه} [القيامة: 19].

{إِنْ هُوَ إِلاَّ ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (87) وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ (88)} [(ص: 87 - 88].

ومن الجوانب التي عنى بها القرآن الكريم في شؤون الحياة التي يحياها الناس... يمكن أن نقوم هنا بمحاولة لذكر، وبيان بعض هذه الجوانب.. وتتمثل هذه الجوانب فيما يلي:

- القرآن وعلم النفس والصحة النفسية والعلاج النفسي وإصلاح الإنسان نفسيا وروحيا ونظرة القرآن إلى الإنسان وسلوكه وطباعه..

- نظام الأسرة والآداب المتصلة بها والقضاء ونظرة القرآن إلى نظام الحكم وتنظيم الدولة.

- الجهاد والدعوة والإقتصاد والتضامن والتكافل في القرآن.

- مبادئ الحرية والإخاء والمساواة والأخلاق وأسباب صلاح المجتمعات وفسادها في القرآن.

- العلاقات بين الناس وبين المسلمين وغيرهم من الشعوب في القرآن.

القصص القرآني وأهدافه التربوية والتعليمية والإرشادية والنفسية. وهذا يدل على أن القرآن الكريم كتاب الله لم يترك أياً من الأمور التي تهم الإنسان في الدنيا والاخرة.. قال تعالى:

{وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ وَلا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إلاَّ أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ} الانعام (38)

المواضيع القرآنية وآيات القرآن الكريم

تناول القرآن الكريم في آياته الشريفة مواضيع كثيرة، وقد توصلت بعض الاحصاءات الى تصنيف المواضيع في الايات وفقا للشكل التالي:

العقائد - (1443) آية

التوحيد- (1102) آية

التوراة- (1025) آية

العبادات- (4110) آيات

النظام الاجتماعي- (848) آية

الدين- (826) آية

تهذيب الاخلاق- (803) آيات

بشأن سيدنا محمد\"صلى الله عليه وسلم\"- (405) آيات

التبليغ - (400) آية

وتتضمن آيات القرآن الكريم دعوة الى العلاقات الانسانية السوية والأخلاق الفاضلة:

- **الإخلاص:** {للذين أحسنوا الحسنى وزيادة} [يونس: 26].

- **التسامح و العفو:** {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنْ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134) وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (135) أُوْلَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ(136)} ال عمران.

- **الإحسان:** (وأحسن كما أحسن الله إليك) [القصص: 77].

- **الأمانة:** (إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها) [النساء: 58].

- **الصدق:** (والذي جاء بالصدق وصدق به أولئك هم المتقون) [الزمر: 33].

- **الصبر:** (يا أيها الذين آمنوا اصبروا و صابروا) [آل عمران: 200].

  (ولئن صبرتم لهو خير للصابرين) [النحل: 126].

- **البر بالوالدين:** (وبالوالدين إحسانا) [الإسراء: 23].

- **التواضع:** (ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الأرض مرحا) [لقمان: 18]

القرآن الكريم- (390) آية

ماوراء الطبيعة- (219) آية

النصارى- (161) آية

بني اسرائيل- (110) آيات

النصر- (71!) آية

الشريعة- (29) آية

التاريخ- (27) آية

التجارب- (9) آيات

- **العفة:** (قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم) [النور: 30]

- **اليسر:** (ولا نكلف نفسا إلا وسعها) [المؤمنون: 62]

- **الاعتدال:** (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) [البقرة: 286]

- **العدل:** (وإذا قلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربى) [الأنعام: 152]

- **التعاون على البر والتقوى:** (وتعاونوا على البر والتقوى) [المائدة: 2]

- **الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:** (تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر) [آل عمران: 110]

- **التوسط والاعتدال:** (ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط) [الإسراء: 29]

- **الوفاء بالعهد:** (وأوفوا بالعهد إن العهد كان مسؤولا) [الإسراء: 34].

- **الوفاء بالكيل والميزان:** (وأوفوا الكيل والميزان بالقسط) [الأنعام: 152].

- **البر بذوي القربى والمساكين:** (وآتى المال على حبه ذوي القربى واليتامى والمساكين) [البقرة: 177].

- **الإخاء:** (إنما المؤمنون اخوة) [الحجرات: 10].

- **المساواة:** (بعضكم من بعض) [النساء: 25].

- **الإنصاف:** (ولا تبخسوا الناس أشياءَهم) [الأعراف: 85].

- **الذوق والسلوك المهذب:** (وإذا حييتم بتحية فحيوا بأحسن منها أو ردوها) [النساء: 86].

(لا تدخلوا بيوتا غير بيوتكم حتى تستأنسوا وتسلموا على أهلها) [النور: 27].

(لا يحب الله الجهر بالسوء من القول الا من ظلم) [النساء: 148].

(أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم) [البقرة: 44].

(وإذا ما غضبوا هم يغفرون) [الشورى: 37].

(فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما) [الإسراء: 23].

(ولا تمش في الأرض مرحا) [الإسراء: 37].

(واقصد في مشيك واغضض من صوتك) [لقمان: 19]

ومن التوجيهات القرآنية ماورد في صفات عباد الرحمن:

{وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْناً وَإِذَا خَاطَبَهُمْ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلاماً (63) وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَقِيَاماً (64) وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَاماً (65) إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرّاً وَمُقَاماً (66) وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً (67) وَالَّذِينَ لا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهاً آخَرَ وَلا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ وَلا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَاماً (68) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَاناً (69) إِلاَّ مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلاً صَالِحاً فَأُوْلَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً (70) وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحاً فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَاباً (71) وَالَّذِينَ لا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَاماً (72) وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمّاً وَعُمْيَاناً (73) وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً (74) أُوْلَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلاماً (75) خَالِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرّاً وَمُقَاماً (76)} الفرقان.

كما جاء القرآن بتعليمات واضحة فيها تحريم قاطع للسلوكيات السلبية:

{قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلاَّ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَلا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (151) وَلا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلاَّ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّى يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لا نُكَلِّفُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَى وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ (152)} الانعام

من إعجاز القرآن الكريم



أرقام وإحصائيات

{**سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ**} فصلت53

اسماء القرآن الكريم

أورد القرآن الكريم لنفسه بين آياته أسماء بالعشرات هي:

الفرقان- الكتاب- النور- التنزيل- الكلام- الحديث- الموعظة- الهادي- الحق- البيان- المنير- الشفاء- العظيم- الكريم- المجيد- العزيز- النعمة- الرحمة- الروح- الحبل- القصص- المهيمن- الحكم- الذّكر- السراج- البشير- النذير- التبيان- العدل- المنادي- الشافي- الذكرى- الحكيم.

وقالوا أسماء أخرى للقرآن الكريم منها الميزان واحسن الحديث والكتاب المتشابه المثاني وحق اليقين والتذكرة والكتاب الحكيم والقيم.

وصف القرآن الكريم لنفسه

/«هدىً للمتقين/» في سورة البقرة المباركة

1 - **المصدّق لسائر الكتب السماوية وهو الهدى والبشرى لاهل الايمان:** {قل من كانَ عدواً لجبريلَ فإنّه نزّله على قلبَك بإذن الله مصدّقاً لما بين يديه وهدىً وبشرى للمؤمنين}.. سورة البقرة - الآية (97)؟

2 - **المبين للناس والموعظة للمتقين:** {هذا بيانٌ للناس وهدىً وموعظةٌ للمتقين}.. سورة آل عمران - الآية (138)؟

3 - **المخرج للناس من الظلمات الى النور:** {آلر كتاب أنزلناهُ اليكَ لتخرجَ النّاس من الظّلمات الى النّور بإذن ربهمْ إلى صراط العزيز الحميد} سورة ابراهيم.. الآية الاولى.

4 - **المذكِّر:** {طه. ماأنزلنا عليك القرآن لتشقى إلاّ تذكرةً لمن يخشى}.. سورة طه- الايات (1- 3)، وكذلك الاية الأخيرة من سورة القلم المباركة.

5 - **احسن الحديث والكتاب المتشابه:** {اللهُ نزّلَ أحسنَ الحديث كتاباً متشابهاً مثانيَ تقشعرّ منهُ جُلود الذين يخشونَ ربّهم ثم تلين جلودُهُم وقلوبهُم الى ذكر الله ذلك هدى الله يهدي به من يشاءُ ومن يُضلل اللهُ فما لهُ من هاد} سورة الزمر الآية (23)؟.

6 - **هو خير من كل ثروة:** {قلْ بفضلِ اللهِ وبرحمته فبذلك فيفرَحوا هو خيرٌ مما يَجمعون}.. سورة يونس.. الآية (58)؟.

7 - **إنه الهدى ومصدر الشفاء للذين آمنوا:** {ولو جعلناه قرآناً أعجمياً لقالوا لولا فُصّلت آياته أعجمي وعربي قل هو للذينَ آمنوا هدىً وشفاء...} سورة فصلت الآية (44)؟.

أرقام قرآنية

في القرآن الكريم /"114/" سورة واكثر من ستة آلاف آية- 6236 آية- كل ذلك في /"30/" جزءاً ينقسم كل منها الى /"4/" أجزاء يسمى كل جزء منها بـ/"الحزب/"، وبذلك يضم القرآن الكريم /"60/" حزباً

1 - عدد النقاط في القرآن الكريم /"1015030/" نقطة- تقريباً- اما حروفه فيبلغ عددها /"323670/" تكوّن بمجموعها /"77934/" كلمة قرآنية.

2 - كل سورة تتكون من جمل او مقاطع يسمى كل منه آية.

3 - سور القرآن الكريم /"87/" منها مكية و /"27/" منها مدنية.

4 - كل السور تبدأ بالبسملة سوى سورة /"التوبة/" المباركة، وسورة النمل المباركة فيها بسملتان.

5 - سبع سور من القرآن الكريم تحمل أسماء سبعة أنبياء، وهي سورة: يونس- هود- يوسف- ابراهيم- محمد- نوح.

6 - اطول السور سورة البقرة المباركة بـ/"286/" آية واقصرها سورة الكوثر بـ/"3/" آيات.

7 - سورة التوحيد- الاخلاص- هي السورة الوحيدة التي تحتوي على كسرة واحدة، هذا بغير البسملة.

8 - سورة الفاتحة: هي أول سورة فيما سورة الناس آخر سورة، وفقاً للترتيب المعروف في المصاحف الشريفة، لا وفقاً لنزول السّور.. ففي هذه الحالة ستكون العلق أول السور النازلة على صدر نبينا محمد/"صلى الله عليه وسلم/"، فيما كانت سورة النصر آخرها.

تمثل السورة جزء من آيات القرآن الكريم.. والكلمة جاءت من \"سور\"، وبذلك تكون السورة الحصار الذي يفصل آيات معينة عن سور اخرى..،، الايات المحكمات: المترابطة ترابطا وثيقا بين اللفظ والمعنى ليس فيها غموض او شبهة

والمراد من ذلك الآية الواضحة التي لايمكن حملها على! معنى آخر... المتشابهات من الايات: فهي في لفظها أو معناها تقبل التفسير والتاويل لاكثر من معنى.

9 - لفظ الجلالة /"الله/" جل وعلا، ورد في القرآن الكريم /"2707/" مرات، /"980/" في حالة الرفع و/"592/" في حالة النصب و/"1135/" في حالة الجر.

10 - كلمة /"وليتلطّف/" تتوسط كلمة القرآن الكريم، وحرف /"التاء/" فيها يتوسط حروفه.

11 - لكل سورة في القرآن الكريم اسم خاص بها، ولبعض السور أكثر من اسم حتى إن سورة /"الحمد/" المباركة لها اكثر من /"20/" اسماً منها: الفاتحة- ام الكتاب- السبع المثاني- الكنز- الوافية- الكافية- الشافية وغير ذلك.

12 - بعض السور أخذت أسماؤها من الحروف المقطعة التي في أول السورة، كما في سور طه- يس- ص- ق..... ثم إن السور والايات المكية هي تلك التي نزلت قبل الهجرة، والمدنية هي النازلة بعدها.. على أن بعض العلماء يعتبرون أنّ مكية الآية او مدنيتها متعلق بمكان نزولها من غير ان يكون لذلك علاقة بالهجرة.

13 - أقصر الآيات هي: /"يس/" في السورة المسماة بهذا الاسم.. وقيل /"مدهامتان/" في سورة الرحمن، لكن اطول اية هي: الثانية والثمانون! بعد المائتين من سورة البقرة.

14 - تسع وعشرون سورة تبدأ بالحروف المقطعة.

15 - خمس سور تبدأ بـ/"الحمد لـ..... /" وهي: الفاتحة والانعام والكهف وسبأ وفاطر.

16 - سبع سور تبدأ بتسبيح الخالق جل وعلا /"سبح- يسبح- سبحان/" وهي: الاسراء والأعلى والتغابن والجمعة والصف والحشر والحديد.

17 - ثلاث سور تبدأ بـ/"ياايّها النبي/" وهي: الاحزاب، والطلاق، والتحريم.

18 - سورتان تبدءان بـ/"ياايها المزمّل/" و /"ياايها المدثّر/" وهما: المزمل، والمدثر.

19 - ثلاث سور تبدأ بـ/"ياايها الذين آمنوا/" وهي: المائدة، والحجرات، والممتحنة.

20 - خمس سور تبدأ بـ/"قل/" وهي: الجن والاخلاص والفلق والناس والكافرون.

21 - سورتان تبدءان بـ/"ياايهاالناس/" وهما: النساء، والحج.

22 - اربع سور تبدْان بـ/"إنّا/" وهي: الفتح، ونوح، والقدر، والكوثر.

23 - خمس عشرة سورة تبدأ بصيغة القسم وهي: الذاريات، والطور، والنجم، والمرسلات، والنازعات، والبروج، والطارق، والفجر، والشمس، والليل، والضحى، والتين، والعاديات، والعصر، والصافات.

عدد آيات القرآن الكريم(6236) آية عدد حروف القرآن الكريم (340.740) حرفاً؛ عدد كلمات القرآن الكريم(77277) كلمة.

الدنيا تكررت في القرآن الكريم (115) مرة؛ الآخرة تكررت في القرآن الكريم (115) مرة لفظ المسلمين تكرر في القرآن الكريم (41) مرة؛ الملائكة تكرر في القرآن الكريم (68) مرة الشيطان تكرر في القرآن الكريم (68) مرة؛ لفظ القرآن تكرر في القرآن الكريم (68) مرة؛ لفظ الحياة تكرر في القرآن الكريم (71) مرة؛ لفظ الرسل تكرر في القرآن الكريم(368) مرة لفظ الصلاة تكرر في القرآن الكريم (68) مرة؛ لفظ الموت ومشتقاته تكرر في القرآن الكريم (145) مرة؛ لفظ النجاة ومشتقاته تكرر في القرآن الكريم (68) مرة؛ لفظ السلام ومشتقاته تكرر في القرآن الكريم (50) مرة؛ لفظ الزكاة تكرر في القرآن الكريم (32) مرة لفظ الصيف والحر تكرر في القرآن الكريم (5) مرات؛ اليوم تكرر في القرآن الكريم (365) مرة الشتاء والبرد تكرر في القرآن الكريم (5) مرات؛ يعقوب تكرر في القرآن الكريم (7) مرات؛ محمد تكرر في القرآن الكريم (4) مرات؛ يحيى تكرر في القرآن الكريم (4) مرات؛ لفظ سراج تكرر في القرآن الكريم (4) مرات؛ صالح تكرر في القرآن الكريم (9) مرات؛ إبراهيم تكرر في القرآن الكريم (69) مرة؛ شعيب تكرر في القرآن الكريم (11) مرة؛ إسماعيل تكرر في القرآن الكريم (12) مرة؛ هود تكرر في القرآن الكريم (7) مرات؛ إسحاق تكرر في القرآن الكريم (17) مرة يونس تكرر في القرآن الكريم (4) مرات؛ إدريس تكرر في القرآن الكريم (2) مرتين لوط تكرر في القرآن الكريم (27) مرة؛ أيوب تكرر في القرآن الكريم (4) مرات؛ يوسف تكرر في القرآن الكريم (27) مرة؛ موسى تكرر في القرآن الكريم (136) مرة؛ الشَّهر تكرر في القرآن الكريم (12) مرة؛ عيسى تكرر في القرآن الكريم (25) مرة؛ آدم تكرر في القرآن الكريم (25) مرة؛ نوح تكرر في القرآن الكريم (43) مرة؛ داود تكرر في القرآن الكريم (16) مرة؛ سليمان تكرر في القرآن الكريم (17) مرة.

24 - تحتوي (15) من سور القرآن الكريم على سجدة، (4) منها! واجبة وذلك في سور /"حم فصلت/" و/"حم السجدة/" والنجم والعلق و (11) مستحبة في سور الأعراف والنحل ومريم والحجّ- سجدتان- والنّمل والانشقاق والرّعد والاسراء والفرقان وص.

إحصائيات أخرى:

ذكر القرآن الكريم في آياته أشياء أحصاها العلماء واعتبروها معجزات، منها كلمة الدنيا والآخرة ذكرت كل منها في القرآن الكريم 115 مرة، بالتساوي والملائكة والشياطين ذكرت كل منها 88 مرة، والحياة والموت ذكرت كل منها 145 مرة، والنفع والفساد ذكرت كل منها 50 مرة، والناس والرسل ذكرت كل منها 368 مرة، وإبليس والاستفادة من إبليس ذكرت كل منها 11 مرة، والمصيبة والشكر ذكرت كل منها 75 مرة، والمسلمون والجهاد ذكرت كل منها 41 مرة، والزهد والترف ذكرت كل منها 8 مرات، والسحر والفتنة ذكرت كل منها 60 مرة، والزكاة والبركة ذكرت كل منها 32 مرة، والعقل والنور ذكرت كل منها 49 مرة، واللسان والموعظة ذكرت كل منها 25 مرة، والجهر والعلانية ذكرت كل منها 16 مرة، والشدة والصبر ذكرت كل منها 114 مرة، والرجل والمرأة ذكرت كل منها 24 مرة، وذكرت كلمة الصلاة 5 مرات، وكلمة الشهر ذكرت 12 مرة، وكلمة اليوم 365 مرة.

كما ذكرت كلمة البحر 32 مرة، وكلمة البر ذكرت 13 مرة، فإذا جمعنا عدد كلمات البحر والبر نحصل على مجموع 45، فإذا قمنا بعملية بسيطة كالتالي، مجموع كلمات البحر على مجموع كلمات البر والبحر يعني 32/ 45 في المائة، كان الجواب 71.111% وهذه نسبة المياه على سطح الكرة الأرضية... وإذا قمنا بنفس المعادلة البسيطة مرة أخرى بالنسبة للبر كانت النتيجة 13/ 45 في المائة تساوي 28.888% وهي تعادل نسبة البر على سطح الكرة الأرضية.

أسماء الحيوانات الواردة في القرآن الكريم

البعير- البقر- الثعبان- الجراد- الجوارح- الحام- الحمولة- الحية- الخنازير- القردَة- القمّل- المعز- الناقة- النحل- الهدهد- الابابيل- الانعام- البعوضة- الدابّة- الذباب- الصافنات- الطائر-

البغال- الجمال- الجياد- الحمار- الحوت- الفيل- القسورة- الكلب- الموريات- النعجة- النمل- الوصيلة- الابل- البُدن- الخيل- الذئب- دابّة الارض - الضأن- العاديات- العجل- الغنم- - العنكبوت- الغراب- الفراش.

أسماء الملابس في القرآن الكريم

الاستبرق- الثياب- الحرير- السندس- القميص- الجلابيب- العبقري- كسوة

أسماء السّلع في القرآن الكريم

الآنية- الاثاث- الاقلام- الاوتاد- الجفان- الخياط- الدِّهان- السراج- السرُر- صحاف- الفخّار-! القدور- القلائد- الكأس- المسد- المهد- الموازين- الاباريق- الاقفال- الاكواب- الاوعية- الجواب- الدّلو- الرّفرف- السرادق- السُّلّم- الصواع- العصا- الغطاء- الفراش- القسطاس- القوارير- الكرسي- الماعون- المصباح- المنسأة- النمارق.

أسماء اعضاء بدن الانسان في القرآن الكريم

الآذان- الاذقان- الارحام- الاصلاب- الاعناق- الافئدة- الامعاء- الانف- البدن- البنان- الجلود- حبل الوريد- الحناجر- الدم- الرأس- السوءات- /"سوءة: عورة/"- الاصابع- الصدر- الظهر- العطف- القلب- اللحم- المضغة- الوتين- الارجل- الاعقاب- الاعينُ- الافواه- الانامل- الايدي- البطن- الجيد- الحلقوم- الخُرطوم- الرّقاب- الظفر- العضد- العظام- العُتق- الشّفة- الكعبين- الوريد

أسماء الالوان في القرآن الكريم

الأبيض- الأخضر- الأحوى (الاسود المائل للخضرة)- الأسود- الاصفر-الاحمر- ومدهامتان (الاخضر القريب من السواد)

أسماء وصفات الرسول الاكرم/"صلى الله عليه وسلم/" في القرآن الكريم

احمد- الامين- أول المؤمنين- اول المسلمين- أول العابدين- البرهان- البشير- خاتم النبيين- داعياً الى الله- رحمة للعالمين- رحيم- رسول- رسول الله- رسول امين- رسول مبين- رسول كريم- رؤوف- سراجاً منيراً- شاهد- شهيد- صاحب- طه- عبد الله- مبشّر- محمد/"ص/"- المدثِّر- المزمِّل- مذكّر- منذر- ناصح أمين- النبي- النبي الامّي- نذير- النذير المبين- وليّ- يس

بعض أسماء وصفات يوم القيامة في القرآن الكريم

الآخرة- الخافضة- الحاقّة- الرّاجفة- الرّادفة- الرّافعة- الساعة- الصاخّة- الغاشية- القارعة- المعاد- الواقعة- اليوم الآخر- يوم البعث- يوم تُبلى السرائر- يوم التغابن- يوم التّلاق- يوم التناد- يوم الجمع- يوم الحساب- يوم الحسرة- يوم الحق- يوم الخروج- يوم الخلود- يوم الدين- يوم عسير- يوم عظيم- يوم عقيم- يوم الفتح- يوم الفصل- يوم القيامة- يوم كبير- يوم محيط- يوم مشهود- يوم معلوم- يوم موعود- يوم الوعيد- يوم الجزاء- يوم النّدامة- يوم الشهادة- يوم النشور- يوم لاينفع مال ولا بنون الاّ من اتى الله بقلب سليم.

بعض اسامي وانواع الجنان في القرآن الكريم

جنات عدن- جنات الفردوس-! جنّات المأوى- جنات النعيم- جنّة الخلد- جنة عالية- دار السلام- دار القرار- دار المتقين- دار المقامة- روضات الجنّات- الدار الآخرة- الحسنى- الفضل.

بعض اسامي والقاب جهنم في القرآن الكريم

الهاوية- الشّوى- اللظى- النار- السموم- الساهرة- الحُطمة- الجحيم- بئس المصير- بئس القرار- بئس المهاد- بئس الورد المورود- جهنّم- الحافرة- دار البوار- دار الفاسقينَ- السّقر- السّعير- سوء الدار

اسماء الملائكة المصرّح بها في القرآن الكريم

جبرئيل /"روح الامين/"- هاروت- ماروت- ميكال- مالك

ملاحظة

لم يورد القرآن الكريم تصريحاً باسم النسوة التي اشار اليها بالكنية او اللقب كأم موسى وامرأة فرعون سوى سيدتنا مريم بنت عمران على نبينا وآله وعليها اتم السلام

الاعداد الواردة في القرآن الكريم

اثنا عشر- أحد- اربع- الف- الفين- اثنان- احد عشر- اربعين- الف سنة الاّ خمسين- الوف- بضع- تسع- تسعة عشر- تسع وتسعون- ثالث- ثاني- ثلاث-! ثلاثة آلاف- ثلاث مائة- ثلاثون- الثّلث- الثلثان- ثماني- الثّمن-حُقب- الخامسة- خمس- خمسة- خمسة آلاف- خمسين- خمسين الف- رابع-رُباع- الربع- سبع- سبعون- ستة- ستين- عشر- عشرون- عُصبة- مائة الف- مائتين- مثنى.

الاوزان والمقاييس في القرآن الكريم

الصاع: يعادل ثلاثة كيلوغرامات تقريباً

القنطار: ستة امنان- المن يساوي شرعاً 180 مثقالاً

المثقال: عرفاً يساوي درهماً ونصف درهم

درهم: يعادل اربع حبّات من الحمص

دينار: مثقال شرعي

أوامرالله.. وتنظيم حياة الإنسان

تطرقت آيات القرآن الكريم إلى مجالات كثيرة خاصة بالإنسان ومنها ما يتعلق بإعجاز الخالق في خلق جسم الإنسان ووظائفه الحيوية المنظورة، وكذلك ما يتعلق بالنفس الإنسانية وأحوالها المختلفة في الصحة والمرض، وقد ورد في آيات القرآن الكريم في مواضع مختلفة دعوة للتأمل في خلق الإنسان بصفة عامة، وإشارات أخرى إلى بعض الوظائف الحيوية والنفسية بالإستدلال على قدرة الله سبحانه وتعالى من خلال ذلك.

الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في
السموات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم
ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما
شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤوده حفظهما وهو
العلي العظيم (٢٥٥) لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي
فمن يكفر بالطاغوت ويؤمن بالله فقد استمسك بالعروة الوثقى
لا انفصام لها والله سميع عليم (٢٥٦) الله ولي الذين آمنوا
يخرجهم من الظلمات إلى النور والذين كفروا أولياؤهم
الطاغوت يخرجونهم من النور إلى الظلمات أولئك أصحاب
النار هم فيها خالدون (٢٥٧) ألم تر إلى الذي حاج إبراهيم في
ربه أن آتاه الله الملك إذ قال إبراهيم ربي الذي يحيي ويميت
قال أنا أحيي وأميت قال إبراهيم فإن الله يأتي بالشمس من
المشرق فأت بها من المغرب فبهت الذي كفر والله لا يهدي القوم

وتشير آيات القرآن الكريم إلى أوامر الله بأسلوب واضح ليكون دليلا لكل من يبحث عن الهداية في الدنيا والاخرة.

{وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيماً فَاتَّبِعُوهُ وَلا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (153) ثُمَّ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ تَمَاماً عَلَى الَّذِي أَحْسَنَ وَتَفْصِيلاً لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لَعَلَّهُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ (154) وَهَذَا كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (155)} الانعام

{قل إنما حرم ربي الفواحش ما ظهر منها وما بطن والإثم و البغي بغير الحق وأن تشركوا بالله ما لم ينزل به سلطانا وأن تقولوا على الله ما لا تعلمون} [سورة الأعراف: 33]

{إدفع بالتي هي أحسن السيئة...} [سورة المؤمنون: 96].

{ولا تستوي الحسنة ولا السيئة إدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم} [سورة فصلت: 34].

(... والراسخون في العلم يقولون آمنا به كل من عند ربنا وما يتذكر إلا أولو الألباب) [آل عمران: 7].

{أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوب أقفالها} محمد: 42



والدعوة إلى التأمل في الكائن الإنساني الذي يتكون من الجسد وهو الجزء الواضح المنظور بكل مكوناته ووظائفه، والنفس الإنسانية وطباعها في حالات الصحة والإضطراب وذلك في قوله تعالى: {وفي أنفسكم أفلا تبصرون} الذاريات

وكذلك الدعوة إلى التأمل في خلق الإنسان وتفاصيل وظائف أعضائه في قوله تعالى: {ألم نجعل له عينين ولسانا وشفتين} البلد

وهنا نذكر بعض الأمثلة من خلال قراءة لبعض من الأبحاث العلمية الحديثة:

- خوف الإنسان من المتغيرات وأحداث الحياة مثل الخسائر المادية أو الإصابة بالأمراض أو مستقبل الأبناء يؤدي إلى إصابته بالإكتئاب والقلق الذي يؤثر على حالته الصحية والمناعة ضد الأمراض، وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بإيمان قوي بالله تعالى ويقين بأن كل شئ بيد الله يتخلصون من هذه المخاوف وتزيد فرص شفائهم عند الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها الأمراض القاتلة مثل أمراض القلب والسرطان.

وفي سياق أوامر الرحمن في آيات القرآن وردت جملة من العظات على لسان لقمان الحكيم في السورة الكريمة التي اشادت بما يتمتع به من الحكمة، والحكمة نعمة وخير وهبة عظيمة من الخالق لبعض من عباده المؤمنين:

{يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْراً كَثِيراً وَمَا يَذَّكَّرُ إِلاَّ أُوْلُوا الأَلْبَابِ (269)} البقرة.

ولنتأمل هنا هذه النوصيات التي تجمع كل صفات الخلق القويم:

{وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (13) وَوَصَّيْنَا الإنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14) وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفاً وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (15) يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ

مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ أَوْ فِي الأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (16) يَا بُنَيَّ أَقِمْ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنْ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ (17) وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحاً إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (18) وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (19)} لقمان

وبالنسبة للنفس الإنسانية قد وردت الإشارة إليها في آيات القرآن الكريم من جوانب مختلفة وفي حالات متنوعة، وأشارت إلى العديد من الظواهر النفسية والطباع الإنسانية السوية وغير السوية.

موضوعات القرآن الكريم

القرآن لم يفرط في شيء:

*** القصص والتاريخ**

الذي أماته الله مئة عام، قوم تُبَّع، سبأ،....

*** العلوم والفنون**

ذم الجهل والجاهلين، الحقائق العلمية والإشارة إلى وقائع أيدتها الاكتشافات العلمية، المجادلة بغير علم،

*** العلاقات السياسية والعامة**

الحكم، السلطة لله يؤتيها من يشاء، السلم

*** الديانات**

بنو إسرائيل، المجوس، أهل الكتاب (اليهود والنصارى)

*** الدعوة إلى الله**

حدودها، وجوبها، الحكمة في الدعوة

*** القرآن الكريم**

وصفه ووجوب الإيمان به، النسخ، تلاوته

*** الجهاد**

الغزوات، الرباط، نتائج الحرب

*** أركان الإسلام**

الزكاة والصدقات، مسائل متفرقة من العبادة، الصيام

*** العلاقات القضائية**

أحكام قانونية، تنظيمات قضائية، علاقات قانونية ودستورية

*** العمل**

الدعوة إلى العمل، العمل الصالح، الجزاء

*** الإنسان والعلاقات الأخلاقية**

الأخلاق الذميمة، الأخلاق الحميدة

*** تنظيم العلاقات المالية**

السرقة، الزكاة، الغنى التجارة، الزارعة، الصناعة

*** الإنسان والعلاقات الاجتماعية**

المجتمعات، الرجال، الإنسان

آثار حفظ وتلاوة القرآن الكريم

في دراسات حديثة وتجارب، بعضها أجري في الدول الغربية، ثبت أن تلاوة القرآن الكريم وحفظه أو حتى مجرد الإستماع لآياته يؤدي إلى آثار نفسية وذهنية وعضوية بجانب التأثير الروحي وهنا نقدم بإيجاز بعضاً منها:

* حفظ القرآن في سن مبكرة يؤدي إلى تنمية المدارك وزيادة التركيز والإستيعاب الدراسي وإسترجاع المعلومات بصفة عامة مما يؤدي إلى التفوق الدراسي في كل مراحل التعليم في الدراسات النظرية والعلمية.

* لوحظ من خلال الدراسات أن حفظ وتلاوة القرآن الكريم يرتبط بمعدلات عالية من نضج الشخصية والإتزان النفسي والإجتماعي.

* تقوية الذاكرة خاصة لدى كبار السن والتخلص من مشاكل النسيان الشائعة في الشيخوخة.

* في تجربة عملية ثبت التأثير المهدىء للتوتر مع الإستماع لآيات القرآن الكريم من خلال قياس التغيرات الفسيولوجية لدى مجموعات من المتطوعين بعضهم لا يتكلم اللغة العربية.

ومن وجهة النظر النفسية فإن تفسير ذلك على الأرجح أن القرآن بأسلوبه ومعانيه يخاطب العقل والقلب والشعور ويتضمن لغة مشتركة تخاطب أي شخص حسب مستوى فهمه إذا كان بسيطا أو عالما كما في قوله تعالى:

{إِنْ هُوَ إِلاَّ ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (87) وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ (88)} ص

وقوله تعالى:

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (57)} يونس

وقوله تعالى:

{إن هو إلا ذكر للعالمين} التكوير27

إن المتأمل في العلاقة بين تعاليم الدين الاسلامي وبين تنظيم حياة الإنسان وتعديل سلوكه لابد أن يلاحظ التأثير الإيجابي للإلتزام بتعاليم القرآن، والمثال على ذلك تأثير التنشئة الدينية للصغار على ضبط سلوكياتهم ومنعهم من الإستجابة للإنحراف، وكذلك الدعوة الدائمة إلى حسن الخلق في التعامل الإنساني بما يقلل من فرص الصراعات التي تسبب القلق، ودعوة الدين إلى إفشاء السلام وهي دعوة إلى الطمأنينة التي تمثل وقاية ضد القلق والإكتئاب، والنهي عن الفساد في الأرض يضمن للإنسان الحياة في وسط صحي بعيداً عن كل أسباب التلوث المادي والمعنوي.

قد جاء في القرآن اشارات الى فضل حفظ وتلاوة القرآن:

{يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (1) قُمْ اللَّيْلَ إِلاَّ قَلِيلاً (2) نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلاً (3) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلْ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً (4)} المزمل

{أَقِمْ الصَّلاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً (78) وَمِنْ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَحْمُوداً (79)} الاسراء

{وَاتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ كِتَابِ رَبِّكَ لا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَلَنْ تَجِدَ مِنْ دُونِهِ مُلْتَحَداً} (27) الكهف

{إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرّاً وَعَلانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ (29) لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ (30)} فاطر

{إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ رَبَّ هَذِهِ الْبَلْدَةِ الَّذِي حَرَّمَهَا وَلَهُ كُلُّ شَيْءٍ وَأُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنْ الْمُسْلِمِينَ (91) وَأَنْ أَتْلُوَ الْقُرْآنَ فَمَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَقُلْ إِنَّمَا أَنَا مِنْ الْمُنذِرِينَ (92)} النمل

{وَإِنَّهُ لَتَنْزِيلُ رَبِّ الْعَالَمِينَ (192) نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الأَمِينُ (193) عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنْ الْمُنذِرِينَ (194) بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ (195) وَإِنَّهُ لَفِي زُبُرِ الأَوَّلِينَ (196) أَوَلَمْ يَكُنْ لَهُمْ آيَةً أَنْ يَعْلَمَهُ عُلَمَاءُ بَنِي إِسْرَائِيلَ (197) وَلَوْ نَزَّلْنَاهُ عَلَى بَعْضِ الأَعْجَمِينَ (198) فَقَرَأَهُ عَلَيْهِمْ مَا كَانُوا بِهِ مُؤْمِنِينَ (199) كَذَلِكَ سَلَكْنَاهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ (200) لا يُؤْمِنُونَ بِهِ حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الأَلِيمَ (201)} الشعراء

ومن فضل الله سبحانه وتعالى تيسير حفظ القرآن لمن يشاء.. قال تعالى:

«ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر»

ولقد أسهم التقدم العلمي في إستخدام وسائل مبتكرة تساعد في الحفظ والتلاوة مثل الحاسب الآلي والإنترنت والهاتف المحمول.



وبعد فإن الفوائد العديدة والآثار الإيجابية لحفظ وتلاوة القرآن الكريم لم تكن فقط مجرد ملاحظات أو إنطباعات بل هي واقع خضع للبحث والدراسة كما عرضنا في إيجاز شديد في هذا الحيز المحدود وتوجد لدينا تفاصيل لهذه الدراسات.. وهذا يدفعنا إلى أن نؤكد بقوة على الدعوة إلى الإهتمام بتعليم القرآن والحرص على حفظه وتلاوته والإنتفاع بذلك في الدنيا والآخرة.. وهذا تأكيد لقاعدة أن من يريد الفوز في الآخرة أو في الدنيا، أو في كلتاهما.. فعليه بالقرآن.

آداب تلاوة القرآن الكريم

يتمثل في الطهارة، والتلاوة بادب، وطمأنينة، وبصوت واضح، ومسموع، مع مراعاة قواعد التجويد، واداء الحقوق في السجدة والاستعاذة، قبل التلاوة، والتصديق بعدها وما الى ذلك ومعرفة عظمة قائل الكلام، وحضور القلب، والتدبر في معاني الآيات الشريفة، وانه ـ التالي للقرآن الكريم ـ في موقع المخاطب بالنسبة لآيات الله تعالى ويتأثر بها ويعمل بما تأمر به.

الاشارات النفسية في القصص القرآنية

في هذا الفصل نتناول الاشارات النفسية في قصص القرآن الكريم التي تظهر بلاغة لغة القرآن.. والإعجاز القصصي.. و الإعجاز التاريخي لقصص القرآن، ولماذا تتكرر القصة في القرآن،والترتيب الزمني للقصة الى جانب الاشارات النفسية.. واساليب الايحاء والاقناع وتعديل القيم والسلوكيات من خلال قصص القرآن حيث تتكرر القصة ذاتها في مواضع متعددة من كتاب الله عز وجل.. فما سر هذا التكرار؟ وجواب هذا السؤال من خلال استعراض بعض قصص الأنبياء ومعجزاتهم، وكيف تكررت هذه القصص بنظام محكم، فالقرآن الكريم كتاب موجه بالأساس لجميع البشر، و تفسير تكرار القصة في القرآن الكريم في مواضع متعددة يأتي لزيادة العبرة وعظة وتذكير المؤمن دائماً بعاقبة المكذبين من الأمم السابقة، ليبقى في حالة خشية من الله تعالى وخوف من عذابه، ومن جهة ثانية ليبقى في حالة سرور وتفاؤل برحمة الله ووعده وحُسن جزائه ونعيمه. واستكمال جوانب القصة، فتُذكر القصة مختصرة وفي موضع آخر مطوَّلة.. فالقصة لا تتكرر إنما تتكامل. ومع هذا التكرار لا نجد خللاً في الأحداث، ولا تناقضاً في سرد القصة وهذا دليل على إحكام القصة في القرآن.. ونلاحظ عدداً من القصص القرآنية التي يتكرر ذكرها في القرآن مثل قصة سيدنا نوح وصالح و إبراهيم وموسى وعيسى عليهم السلام.. قال تعالى:

{وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلاً مِنْ قَبْلِكَ مِنْهُمْ مَنْ قَصَصْنَا عَلَيْكَ وَمِنْهُمْ مَنْ لَمْ نَقْصُصْ عَلَيْكَ وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّهِ فَإِذَا جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ قُضِيَ بِالْحَقِّ وَخَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ (78)} غافر

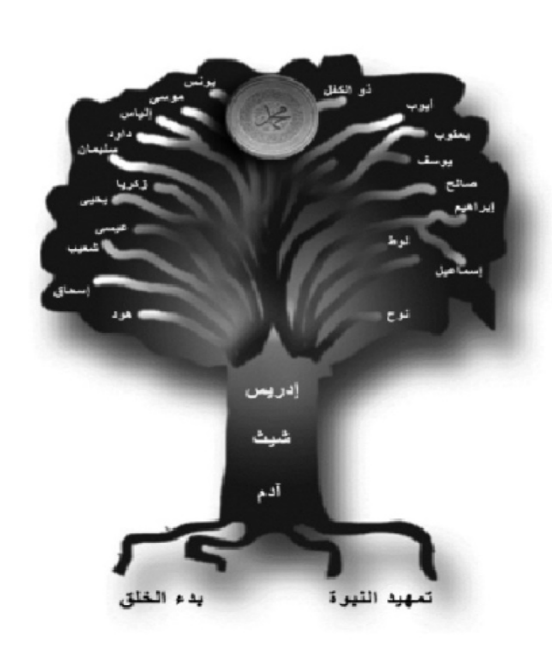
اشار القرآن الكريم الى قصص الانبياء عليهم السلام واقوامهم بهدف العبرة والاعتبار، وقد ذكر الكتاب العزيز اسماء (25) نبيا مع قصصهم وهم:

محمد- آدم- ابراهيم- اسماعيل- الياس- ادريس- ايوب- عيسى- موسى-نوح- لوط- يوسف- يعقوب- يوشع- هود-! يونس- صالح- شعيب- داوود- يحيى- زكريا- ذو الكفل- سليمان- هارون - اسماعيل صادق الوعد.

أسماء الأنبياء عليهم السلام وفقا للتسلسل الزمني في إرسالهم لأقوامهم

- آدم عليه السلام
- شيث عليه السلام
- إدريس عليه السلام
- نوح عليه السلام
- هود عليه السلام
- صالح عليه السلام
- إبراهيم عليه السلام
- لوط عليه السلام
- إسماعيل عليه السلام
- إسحاق عليه السلام
- يعقوب عليه السلام
- يوسف عليه السلام
- شعيب عليه السلام
- أنبياء أهل القرية
- موسى عليه السلام
- هارون عليه السلام
- يوشع بن نون عليه السلام
- داود عليه السلام
- سليمان عليه السلام
- إلياس عليه السلام
- اليسع عليه السلام
- عزيز عليه السلام
- زكريا عليه السلام
- يحيى عليه السلام

- أيوب عليه السلام
- عيسى عليه السلام
- ذو الكفل عليه السلام
- محمد عليه الصلاة والسلام
- يونس عليه السلام



الاشارات النفسية في بعض من قصص القرآن:

من وجهة النظر النفسية فإن متابعة وتحليل القصص التي وردت فى سياق آيات القرأن الكريم يمكن من خلالها رصد الكثير من الاشارات النفسية، ويتمثل ذلك فى المواقف والشخصيات والاسلوب البلاغي الذى يتم من خلاله توصيل رساله بها إيحاء، أو إرساء قيمة معينة، أو ترسيخ العقيدة، او تقديم القدوة لتغيير السلوك الانسانى.

{نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنْ الْغَافِلِينَ (3)} يوسف

{وَكُلاًّ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ (120)} هود

{لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لأُوْلِي الأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثاً يُفْتَرَى وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (111)} يوسف

ومن الامثله على ذلك ما ورد فى قصة موسى عليه السلام مع فرعون والمواقف التي وردت فى سياق عرض هذه القصة فى مواقع مختلفة من سور القرآن، وكذلك قصة قارون وما تضمنته من إشارات واضحة من شأنها أن ترسخ بعض القيم الهامة فى السلوك الانسانى، ومن الامثلة أيضاً قصة النبى الكريم يوسف عليه السلام التى وردت بالتفصيل فى السورة التي تحمل اسم هذا النبى الكريم.

بعض الاشارات في قصة موسى عليه السلام:

بدأت رسالة موسى عليه السلام بنداء من الله تعالى تم من خلاله تأهيله نفسيا للقيام برسالته وهى مواجهة اكبر دكتاتور فى ذلك العصر وربما فى التاريخ، وتم خلال هذه المرحلة تدريبه على المعجزه التي يستخدمها فى إقناع فرعون برسالته:

{وَهَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ مُوسَى (9) إِذْ رَأَى نَاراً فَقَالَ لأَهْلِهِ امْكُثُوا إِنِّي آنَسْتُ نَاراً لَعَلِّي آتِيكُمْ مِنْهَا بِقَبَسٍ أَوْ أَجِدُ عَلَى النَّارِ هُدًى (10) فَلَمَّا أَتَاهَا نُودِي يَا مُوسَى (11) إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِي الْمُقَدَّسِ طُوًى (12) وَأَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَى (13) إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمْ الصَّلاةَ لِذِكْرِي (14) إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لِتُجْزَى كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَى (15) فَلا يَصُدَّنَّكَ عَنْهَا مَنْ لا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى (16) وَمَا تِلْكَ بِيَمِينِكَ يَا مُوسَى (17) قَالَ هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَلِيَ فِيهَا مَآرِبُ أُخْرَى (18) قَالَ أَلْقِهَا يَا مُوسَى (19) فَأَلْقَاهَا فَإِذَا هِيَ حَيَّةٌ تَسْعَى (20) قَالَ خُذْهَا وَلا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الأُولَى (21) وَاضْمُمْ يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ تَخْرُجْ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ آيَةً أُخْرَى (22) لِنُرِيَكَ مِنْ آيَاتِنَا الْكُبْرَى(23)} طه.

وقد جاء عرض لنفس الموقف في آيات سورة القصص:

{فَلَمَّا أَتَاهَا نُودِي مِنْ شَاطِئِ الْوَادِي الأَيْمَنِ فِي الْبُقْعَةِ الْمُبَارَكَةِ مِنْ الشَّجَرَةِ أَنْ يَا مُوسَى إِنِّي أَنَا اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (30) وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِراً وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى

أَقْبِلْ وَلا تَخَفْ إِنَّكَ مِنْ الآمِنِينَ (31) اسْلُكْ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجْ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ وَاضْمُمْ إِلَيْكَ جَنَاحَكَ مِنْ الرَّهْبِ فَذَانِكَ بُرْهَانَانِ مِنْ رَبِّكَ إِلَى فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْماً فَاسِقِينَ (32)} القصص

وكان شعور نبي الله موسى بالمهمة الثقيلة التى سيقوم بها يمثل له عبئا كبيرا فطلب من الله ان يساعده على القيام به بدعاء يطلب فيه من الله أن يشرح صدره، ومفهوم ذلك من وجهة النظر النفسية هو الاقبال على المهمة والمسئولية فى حالة ايجابية من الصحة النفسية، وطلب أيضاً من الله تيسير الأمر، وحسن البيان، ومساعدة أخيه هارون له، وكل ذلك لضمان نجاحه فى ماسيقدم عليه:

{قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (26) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي (27) يَفْقَهُوا قَوْلِي (28) وَاجْعَلْ لِي وَزِيراً مِنْ أَهْلِي (29) هَارُونَ أَخِي (30) اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي (31) وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي (32) كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيراً (33) وَنَذْكُرَكَ كَثِيراً (34) إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيراً (35) قَالَ قَدْ أُوتِيتَ سُؤْلَكَ يَا مُوسَى (36)} طه.

ومن المواقف الهامة فى قصة موسى عليه السلام كما عرضتها آيات القرآن الكريم الحوار التاريخي الذي دار بينه وبين فرعون.. ويمكن من خلال رصد الاشارات النفسية فى هذا الموقف كما ورد فى الآيات الكريمة التى تظهر العبارات التى استخدمها موسى وردّ فعل فرعون الذي بدأ بالاستهزاء ثم تدرج إلى وصفه بالجنون، وبعد ذلك اتخذ شكلا جادا بحشد فرعون للسحرة للتصدي لما جاء به موسى، ويظهر ذلك واضحا فى التصوير الرائع الذي ورد فى هذا الموقف فى سورة الشعراء:

{قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيداً وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ (18) وَفَعَلْتَ فَعْلَتَكَ الَّتِي فَعَلْتَ وَأَنْتَ مِنْ الْكَافِرِينَ (19) قَالَ فَعَلْتُهَا إِذاً وَأَنَا مِنْ الضَّالِّينَ (20) فَفَرَرْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُكُمْ فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْماً وَجَعَلَنِي مِنْ الْمُرْسَلِينَ (21) وَتِلْكَ نِعْمَةٌ تَمُنُّهَا عَلَيَّ أَنْ عَبَّدْتَ بَنِي إِسْرَائِيلَ (22)} الشعراء.

ومضى الحوار:

{قَالَ فِرْعَوْنُ وَمَا رَبُّ الْعَالَمِينَ (23) قَالَ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِنْ كُنتُمْ مُوقِنِينَ (24) قَالَ لِمَنْ حَوْلَهُ أَلا تَسْتَمِعُونَ (25) قَالَ رَبُّكُمْ وَرَبُّ آبَائِكُمْ الأَوَّلِينَ (26) قَالَ إِنَّ رَسُولَكُمْ

الَّذِي أُرْسِلَ إِلَيْكُمْ لَمَجْنُونٌ (27) قَالَ رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَمَا بَيْنَهُمَا إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ (28) قَالَ لَئِنْ اتَّخَذْتَ إِلَهاً غَيْرِي لأَجْعَلَنَّكَ مِنْ الْمَسْجُونِينَ (29) قَالَ أَوَلَوْ جِئْتُكَ بِشَيْءٍ مُبِينٍ (30) قَالَ فَأْتِ بِهِ إِنْ كُنْتَ مِنْ الصَّادِقِينَ (31)} الشعراء.

وترسم آيات القرآن ملامح شخصية فرعون وأسلوب تفكيره:

{إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلا فِي الأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعاً يَسْتَضْعِفُ طَائِفَةً مِنْهُمْ يُذَبِّحُ أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِي نِسَاءَهُمْ إِنَّهُ كَانَ مِنْ الْمُفْسِدِينَ (4)} القصص.

{وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانُ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَل لِي صَرْحاً لَعَلِّي أَطَّلِعُ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لأَظُنُّهُ مِنْ الْكَاذِبِينَ (38) وَاسْتَكْبَرَ هُوَ وَجُنُودُهُ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ إِلَيْنَا لا يُرْجَعُونَ (39)} القصص.

{وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الأَنْهَارُ تَجْرِي مِنْ تَحْتِي أَفَلا تُبْصِرُونَ (51) أَمْ أَنَا خَيْرٌ مِنْ هَذَا الَّذِي هُوَ مَهِينٌ وَلا يَكَادُ يُبِينُ (52) فَلَوْلا أُلْقِيَ عَلَيْهِ أَسْوِرَةٌ مِنْ ذَهَبٍ أَوْ جَاءَ مَعَهُ الْمَلائِكَةُ مُقْتَرِنِينَ (53) فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْماً فَاسِقِينَ (54)} الزخرف.

ثم ترتب على هذا الحوار تطور الاحداث كما تذكر الايات:

{فَأَلْقَى عَصَاهُ فَإِذَا هِيَ ثُعْبَانٌ مُبِينٌ (32) وَنَزَعَ يَدَهُ فَإِذَا هِيَ بَيْضَاءُ لِلنَّاظِرِينَ (33) قَالَ لِلْمَلإِ حَوْلَهُ إِنَّ هَذَا لَسَاحِرٌ عَلِيمٌ (34) يُرِيدُ أَنْ يُخْرِجَكُمْ مِنْ أَرْضِكُمْ بِسِحْرِهِ فَمَاذَا تَأْمُرُونَ (35) قَالُوا أَرْجِهِ وَأَخَاهُ وَابْعَثْ فِي الْمَدَائِنِ حَاشِرِينَ (36) يَأْتُوكَ بِكُلِّ سَحَّارٍ عَلِيمٍ (37) فَجُمِعَ السَّحَرَةُ لِمِيقَاتِ يَوْمٍ مَعْلُومٍ (38) وَقِيلَ لِلنَّاسِ هَلْ أَنْتُمْ مُجْتَمِعُونَ (39) لَعَلَّنَا نَتَّبِعُ السَّحَرَةَ إِنْ كَانُوا هُمْ الْغَالِبِينَ (40)} الشعراء.

وتصف آيات القرآن الحالة النفسية والخوف الذي تسلل الى نفسه وهو يتابع اعمال السحرة في تصوير دقيق لمشاعره:

{قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى (66) فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى (67) قُلْنَا لا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الأَعْلَى (68) وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى (69)} طه.

{قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَنْ تُلْقِيَ وَإِمَّا أَنْ نَكُونَ نَحْنُ الْمُلْقِينَ (115) قَالَ أَلْقُوا فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرٍ عَظِيمٍ (116)} الاعراف.

{فَلَمَّا جَاءَهُمْ الْحَقُّ مِنْ عِنْدِنَا قَالُوا إِنَّ هَذَا لَسِحْرٌ مُبِينٌ (76) قَالَ مُوسَى أَتَقُولُونَ لِلْحَقِّ لَمَّا جَاءَكُمْ أَسِحْرٌ هَذَا وَلا يُفْلِحُ السَّاحِرُونَ (77) قَالُوا أَجِئْتَنَا لِتَلْفِتَنَا عَمَّا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا وَتَكُونَ لَكُمَا الْكِبْرِيَاءُ فِي الأَرْضِ وَمَا نَحْنُ لَكُمَا بِمُؤْمِنِينَ (78) وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ (79) فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ (80) فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (82)} يونس.

ومن الأشارات الهامة فى هذا السياق ما جاء فى آيات القرآن الكريم العقاب الذى لحق بفرعون ومن معه، وهذا العقاب الفريد في نوعه والذى جاء في آيات صورة يونس سبقه موقف فريد أيضاً وهو إعلان فرعون إسلامه بما يمثل تراجع عن كل ما فعله ولكن ذلك يأتى بعد فوات الأوان، وفي ذلك درس هام لكل من يكرس حياته لارتكاب المعاصى والمخالفات ولا يعود إلى ثوابه إلا بعد فوات الأوان، وكان الرد على ذلك فى سياق الآية التالية لأعلان فرعون لتراجعه فى آخر عهده بالحياة:

{وَقَالَ مُوسَى رَبَّنَا إِنَّكَ آتَيْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلأَهُ زِينَةً وَأَمْوَالاً فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا رَبَّنَا لِيُضِلُّوا عَنْ سَبِيلِكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَاشْدُدْ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَلا يُؤْمِنُوا حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الأَلِيمَ (88) قَالَ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَاسْتَقِيمَا وَلا تَتَّبِعَانِ سَبِيلَ الَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ (89) وَجَاوَزْنَا بِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْبَحْرَ فَأَتْبَعَهُمْ فِرْعَوْنُ وَجُنُودُهُ بَغْياً وَعَدْواً حَتَّى إِذَا أَدْرَكَهُ الْغَرَقُ قَالَ آمَنْتُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ الَّذِي آمَنَتْ بِهِ بَنُو

إِسْرَائِيلَ وَأَنَا مِنْ الْمُسْلِمِينَ (90) أَالآنَ وَقَدْ عَصَيْتَ قَبْلُ وَكُنْتَ مِنْ الْمُفْسِدِينَ (91) فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلْفَكَ آيَةً وَإِنَّ كَثِيراً مِنْ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ (92)} يونس.

الاشارات في قصة قارون:

تمثل قصة قارون التي وردت فى آيات صورة القصص من وجهة النظر النفسية



درسا لكل من تتسبب الأموال والممتلكات فى توليد الشعور لديه للفقر والكبرياء وتدير رأسه حالته بما يدفعه إلى التكبر على الآخرين والاعتقاد بأن قدراته تفوق غيره، وكيف يكون فى تسلل هذا الشعور الى نفسه بداية لنهاية مأساوية لكل مَنْ ينسى فضل الله عليه:

{إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنْ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (76) وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنْ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ

وَلا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأَرْضِ إِنَّ اللهَ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (77) قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِندِي أَوَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنْ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعاً وَلا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمْ الْمُجْرِمُونَ (78) فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحاً وَلا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الصَّابِرُونَ (80) فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ

وَمَا كَانَ مِنْ الْمُنْتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيْكَأَنَّهُ لا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (82)} القصص.

وعلينا أن نتدبر في هذه الآية التي تلي قصة قارون في سورة القصص وتبدو تعليقا على أحداثها:

{تِلْكَ الدَّارُ الآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لا يُرِيدُونَ عُلُوّاً فِي الأَرْضِ وَلا فَسَاداً وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (83)} القصص.

بعض الاشارات في قصة يوسف عليه السلام:

فى قصة نبي الله يوسف التي وردت فى الصورة التي تحمل اسم هذا النبي الكريم الكثير من العبر والعظات ويبدأ العرض القرآنى لهذه القصة بموقف الغيرة بين الأخوة الذي تجسد فى قلب يوسف عليه السلام، وكيف استشعر والده يعقوب عليه السلام هذه الغيري فى مراحلها الأولى:

{إِذْ قَالَ يُوسُفُ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَباً وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ (4) قَالَ يَا بُنَيَّ لا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ (5)} يوسف.

والموقف الثانى كان فى الإشارة النفسية التي وردت فى عرض المؤامرة التي دبرها أخوة يوسف للخلاص منه:

{لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٌ لِلسَّائِلِينَ (7) إِذْ قَالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلالٍ مُبِينٍ (8) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضاً يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْماً صَالِحِينَ (9)} يوسف.

ومن وجهة النظر النفسية فإن حديث الأب إليهم عن الذئب يمكن أن يكون السبب فى توفير فكرة لهم لم تخطر ببالهم لتبرير فقدان يوسف استخدموها مرة أخرى لدى الأب:

{قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ (13) قَالُوا لَئِنْ أَكَلَهُ الذِّئْبُ وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّا إِذاً لَخَاسِرُونَ (14)} يوسف.

وبعد ذلك:

{قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (17)} يوسف.

وقد تعرض النبي يوسف للكثير من الأمتحانات الصعبة منها الغواية التي قامت بها أمرأة العزيز، وتعرضه للسجن ظلما فيما بعد، والبقاء فى السجن بضعة سنين حتى أخرجه الملك فيما بعد:

{وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَا بُشْرَى هَذَا غُلامٌ وَأَسَرُّوهُ بِضَاعَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ (19) وَشَرَوْهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنْ الزَّاهِدِينَ (20)} يوسف.

{وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتْ الأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (23) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (24) وَاسْتَبَقَا الْبَابَ وَقَدَّتْ قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءاً إِلاَّ أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (25) قَالَ هِيَ رَاوَدَتْنِي عَنْ نَفْسِي وَشَهِدَ شَاهِدٌ مِنْ أَهْلِهَا إِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدَّ مِنْ قُبُلٍ فَصَدَقَتْ وَهُوَ مِنْ الْكَاذِبِينَ (26) وَإِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدَّ مِنْ دُبُرٍ فَكَذَبَتْ وَهُوَ مِنْ الصَّادِقِينَ (27) فَلَمَّا رَأَى قَمِيصَهُ قُدَّ مِنْ دُبُرٍ قَالَ إِنَّهُ مِنْ كَيْدِكُنَّ إِنَّ كَيْدَكُنَّ عَظِيمٌ (28)} يوسف.

{ثُمَّ بَدَا لَهُمْ مِنْ بَعْدِ مَا رَأَوْا الآيَاتِ لَيَسْجُنُنَّهُ حَتَّى حِينٍ (35)} يوسف.

ثم تمضي فصول هذه القصة بخروج يوسف من السجن واختياره لمنصب رفيع فى مصر:

{وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ (54) قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ (55) وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (56)} يوسف.

ومن اللقطات التي تتضمن إشارات نفسية تتسم بالاثارة في السرد ما حدث عندما دبر يوسف عليه السلام والعاملون معه حيلة يتم بموجبها ايجاد المبرر لاستبقاء أخيه معه.. والحبكة التي تمت بها هذه الحيلة كما وصفتها الآيات الكريمة:.

{وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَخَاهُ قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ فَلا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (69) فَلَمَّا جَهَّزَهُمْ بِجَهَازِهِمْ جَعَلَ السِّقَايَةَ فِي رَحْلِ أَخِيهِ ثُمَّ أَذَّنَ مُؤَذِّنٌ أَيَّتُهَا الْعِيرُ إِنَّكُمْ لَسَارِقُونَ (70) قَالُوا وَأَقْبَلُوا عَلَيْهِمْ مَاذَا تَفْقِدُونَ (71) قَالُوا نَفْقِدُ صُوَاعَ الْمَلِكِ وَلِمَنْ جَاءَ بِهِ حِمْلُ بَعِيرٍ وَأَنَا بِهِ زَعِيمٌ (72) قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا جِئْنَا لِنُفْسِدَ فِي الأَرْضِ وَمَا كُنَّا سَارِقِينَ (73) قَالُوا فَمَا جَزَاؤُهُ إِنْ كُنتُمْ كَاذِبِينَ (74) قَالُوا جَزَاؤُهُ مَنْ وُجِدَ فِي رَحْلِهِ فَهُوَ جَزَاؤُهُ كَذَلِكَ نَجْزِي الظَّالِمِينَ (75) فَبَدَأَ بِأَوْعِيَتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أَخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أَخِيهِ كَذَلِكَ كِدْنَا لِيُوسُفَ مَا كَانَ لِيَأْخُذَ أَخَاهُ فِي دِينِ الْمَلِكِ إِلاَّ أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنْ نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ (76)} يوسف.

أما قمة او ذروة القصة ففي الموقف الذي تعرف فيه أخوة يوسف عليه بعد أن كشف لهم عن شخصيته، وكيف أنه بالعفو عنهم والتسامح معهم قد ضاعف من شعورهم بما ارتكبوه من ذنب وخطأ في حقه فكان ذلك نموذجا يضرب به المثل ويقتدى به في العفو عند المقدرة:

{فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَيْهِ قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَا الضُّرُّ وَجِئْنَا بِبِضَاعَةٍ مُزْجَاةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي الْمُتَصَدِّقِينَ (88) قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ (89) قَالُوا أَئِنَّكَ لأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (90) قَالُوا تَاللهِ لَقَدْ آثَرَكَ الله عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ (91) قَالَ لا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (92)} يوسف.

ولنتدبر في هذا الدعاء الذي أعقب نهاية العرض القرآني لقصة هذا النبي الكريم:

{رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنْ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِماً وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (101)}.

الإشارات النفسية في قصص سورة الكهف:

ورد في سورة الكهف - التي لها فضل في تلاوتها يوم الجمعة كما ورد في الاحاديث الصحيحة- عرض لأربع قصص لكل منها دلالة خاصة:

*** قصة اهل الكهف وماتضمنته من معجزة، وتمسك صغار السن بالعقيدة والتضحية بكل شىء في سبيل الله:**












صور توضح الكهف في منطقة الشام ـ من الخارج والداخل

{أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَباً (9) إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَداً (10) فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ

عَدَداً (11) ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَى لِمَا لَبِثُوا أَمَداً (12) نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى(13)} الكهف.

كشف العلم على سبيل الاجتهاد أنه حتى ينام اصحاب الكهف بصورة هادئة وصحيحة هذه المدة الطويلة فقد وفرَّ الله عز وجل الأسباب التالية:

1- تعطيل حاسة السمع: حيث إن الصوت الخارجي يوقظ النائم وذلك في قوله تعالى: (فضربنا على آذانهم في الكهف سنين عددا) الكهف/ 11،،، وحاسة السمع في الإذن هي الحاسة الوحيدة التي تعمل بصورة مستمرة في كافة الظروف وتربط الإنسان بمحيطه الخارجي.

2 - تعطيل الجهاز المنشط الشبكي (ascending reticular activating system) الموجود في الجذع الدماغ وهذا الجهاز الهام مسؤول أيضا عن حالة اليقظة والوعي وتنشيط فعاليات أجهزة الجسم.

أ - المحافظة على أجهزتهم حية تعمل في الحد الأدنى من استهلاك الطاقة فتوقفت عقارب الزمن بالنسبة لهم داخل كهفهم إلا إنها بقيت دائرة خارجه (كالخلايا والانسجة التي تحافظ في درجات حرارة واطئة فتتوقف عن النمو وهي حية).

3 - المحافظة على أجسامهم سليمة طبيا وصحيا وحمياتها داخليا وخارجيا والتي منها:

أ - التقليب المستمر لهم أثناء نومهم كما في قوله تعالى:-

{وَتَحْسَبُهُمْ أيقاظاً وَهُمْ رُقودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذاتَ اليْمَين وذاتَ الشّمَالِ} سورة الكهف/ 18. لئلا تآكل الأرض أجسادهم بحدوث تقرحات الفراش

ب - تعرض أجسادهم وفناء الكهف لضياء الشمس بصورة متوازنة ومعتدلة وذلك في قوله تعالى {وَتَرَى الشَّمس إذا طَلَعتْ تَزاورُ عن كهْفِهمَ ذاتَ الْيَمين وإذا غرَبتْ تقرضهم ذاتَ الشِّمال} سورة الكهف/ 71.

يقول القرطبي في تفسيره: وقيل (إذا غربت فتقرضهم) أي يصيبهم يسير وكان لوجود الكلب في باب فناء الكهف دور في حمايتهم لقوله تعالى: {وَكلْبُهُمْ باسِط ذِراعيْهِ بالْوَصيدِ لَوْ اطَّلعْتَ عَلَيهمْ لَوَلَيتَ مِنْهُمْ فِراراً وَلمُلِئْتَ مِنْهُمَّ رُعْباَ} سورة الكهف/ 81. إضافة إلى تعطيل حاسة السمع لديهم كما ذكرنا أعلاه كحماية من الأصوات لا تنس أخي الكريم قراءة سورة الكهف يوم الجمعة من كل أسبوع فإن فيها من العبر الشيء الكثير،،،

* قصة الرجلين و الفتنة بالغنى والمال وعاقبة ذلك:

{وَاضْرِبْ لَهُمْ مَثَلاً رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعاً (32) كِلْتَا الْجَنَّتَيْنِ آتَتْ أُكُلَهَا وَلَمْ تَظْلِمْ مِنْهُ شَيْئاً وَفَجَّرْنَا خِلالَهُمَا نَهَراً (33) وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالاً وَأَعَزُّ نَفَراً (34) وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَنْ تَبِيدَ هَذِهِ أَبَداً (35) وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُدِدْتُ إِلَى رَبِّي لأَجِدَنَّ خَيْراً مِنْهَا مُنقَلَباً (36) قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَكَفَرْتَ بِالَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ سَوَّاكَ رَجُلاً (37)

لَكِنَّا هُوَ اللهُ رَبِّي وَلا أُشْرِكُ بِرَبِّي أَحَداً (38) وَلَوْلا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللهُ لا قُوَّةَ إِلاَّ بِالله إِنْ تَرَنِي أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالاً وَوَلَداً (39) فَعَسَى رَبِّي أَنْ يُؤْتِيَنِي خَيْراً مِنْ جَنَّتِكَ وَيُرْسِلَ عَلَيْهَا حُسْبَاناً مِنَ السَّمَاءِ فَتُصْبِحَ صَعِيداً زَلَقاً (40) أَوْ يُصْبِحَ مَاؤُهَا غَوْراً فَلَنْ تَسْتَطِيعَ لَهُ طَلَباً (41) وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَداً (42) وَلَمْ تَكُنْ لَهُ فِئَةٌ يَنصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مُنتَصِراً (43) هُنَالِكَ الْوَلايَةُ لِلَّهِ الْحَقِّ هُوَ خَيْرٌ ثَوَاباً وَخَيْرٌ عُقْباً (44)} الكهف.

*** قصة موسى والعبد الصالح ومغزى ما تضمنته من مواقف:**

{وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِفَتَاهُ لا أَبْرَحُ حَتَّى أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُباً (60) فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنِهِمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَباً (61) فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَباً (62) قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنْسَانِيهُ إِلاَّ الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَباً (63) قَالَ ذَلِكَ مَا كُنَّا نَبْغِ فَارْتَدَّا عَلَى آثَارِهِمَا قَصَصاً (64) فَوَجَدَا عَبْداً مِنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْماً (65) قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْداً (66) قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِي صَبْراً (67) وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْراً (68) قَالَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِراً وَلا أَعْصِي لَكَ أَمْراً (69) قَالَ فَإِنْ اتَّبَعْتَنِي فَلا تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّى أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْراً (70)} الكهف.

***قصة ذي القرنين وبها دروس في اقامة العدل وسلطان العلم:**



صور وتماثيل الاسكندر الاكبر المقدوني ومملكته الممتدة.. لكن يظل السؤال:
هل هو نفسه المشار إليه بوصف «ذي القرنين» في القرآن الكريم؟

{وَيَسْأَلُونَكَ عَنْ ذِي الْقَرْنَيْنِ قُلْ سَأَتْلُو عَلَيْكُمْ مِنْهُ ذِكْراً (83) إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الأَرْضِ وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَباً (84) فَأَتْبَعَ سَبَباً (85) حَتَّى إِذَا بَلَغَ مَغْرِبَ الشَّمْسِ وَجَدَهَا تَغْرُبُ فِي عَيْنٍ حَمِئَةٍ وَوَجَدَ عِنْدَهَا قَوْماً قُلْنَا يَا ذَا الْقَرْنَيْنِ إِمَّا أَنْ تُعَذِّبَ وَإِمَّا أَنْ تَتَّخِذَ فِيهِمْ حُسْناً (86) قَالَ أَمَّا مَنْ ظَلَمَ فَسَوْفَ نُعَذِّبُهُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَى رَبِّهِ فَيُعَذِّبُهُ عَذَاباً نُكْراً (87) وَأَمَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحاً فَلَهُ جَزَاءً الْحُسْنَى وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْراً (88) ثُمَّ أَتْبَعَ سَبَباً (89) حَتَّى إِذَا بَلَغَ مَطْلِعَ الشَّمْسِ وَجَدَهَا تَطْلُعُ عَلَى قَوْمٍ لَمْ نَجْعَلْ لَهُمْ مِنْ دُونِهَا سِتْراً (90) كَذَلِكَ وَقَدْ أَحَطْنَا بِمَا لَدَيْهِ خُبْراً (91) ثُمَّ أَتْبَعَ سَبَباً (92) حَتَّى إِذَا بَلَغَ بَيْنَ السَّدَّيْنِ وَجَدَ مِنْ دُونِهِمَا قَوْماً لا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ قَوْلاً (93) قَالُوا يَا ذَا الْقَرْنَيْنِ إِنَّ يَأْجُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجاً عَلَى أَنْ تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ سَدّاً (94) قَالَ مَا مَكَّنَنِي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْماً (95) آتُونِي زُبَرَ الْحَدِيدِ حَتَّى إِذَا سَاوَى بَيْنَ الصَّدَفَيْنِ قَالَ انفُخُوا حَتَّى إِذَا جَعَلَهُ نَاراً قَالَ آتُونِي أُفْرِغْ عَلَيْهِ قِطْراً (96) فَمَا اسْتَطَاعُوا أَنْ يَظْهَرُوهُ وَمَا اسْتَطَاعُوا لَهُ نَقْباً (97) قَالَ هَذَا رَحْمَةٌ مِنْ رَبِّي فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ رَبِّي جَعَلَهُ دَكَّاءَ وَكَانَ وَعْدُ رَبِّي حَقّاً (98)} الكهف.

ومن وجهة النظر النفسية نلاحظ وجود خيط يربط بين القصص الأربع فى صورة الكهف رغم أن كلاً منها تبدو وكأنها تتناول موضوعا مستقلا مختلفا عن غيره، وإذا كانت الأحاديث التى ذكرت فضل صورة الكهف تفيد انها عند تلاوتها يوم الجمعة تعصم من الفتنة فإننا نرى أن القصة الأولى وهى لفتية أهل الكهف تتناول مسألة العقيدة وكيف يتم الحفاظ عليها والتمسك بها والتضحية فى سبيلها والفتنه التي تتعلق بها، أما القصة الثانية للرجلين الكافر المفتون بماله وممتلكاته والمؤمن الذي يذكره بفضل الله عليه فإنها أيضاً تتناول الفتنة الخاصة بالغنى والفقر، وفى القصة الثالثه وهي لنبي الله موسى مع العبد الصالح التي تتناول مواقف ايمانية تتعلق بحكمة الله سبحانه وتعالى فإننا نلاحظ أن الفتنة هنا تدور حول العلم حيث تعلم موسى عليه السلام من العبد الصالح الذي ساعده على فهم المواقف الغامضة التى مرت عليهما معا، وفي قصة ذي القرنين فإن الفتنة هي هنا القوة والسلطة والنفوذ الذي استخدمه ذو القرنين فى اقامة العدل وحماية البشر من الظلم والعدوان، وهذه الأشارات المشتركة فى القصص الأربع هي دروس للبشر على مر العصور فى التصدي لفتنة

العقيدة وفتنة المال وفتنة العلم وفتنة القوة والنفوذ، وهذه الفتن يتعرض لها الناس في كل عصر وكل مكان، وهذا ما يمكن أن نستنتجه من تأمل محتوى القصص الأربع التى وردت فى هذه السورة الكريمة.

أمثلة من القصص القرآني

ابنا آدم هابيل وقابيل... الذي أماته الله مئة عام.... امرأة عمران (أم مريم)، آل عمران، مريم ابنة عمران...... فرعون... موسى... أصحاب السفينة، امرأة موسى، أم موسى،... قوم فرعون، امرأة فرعون..... نوح قوم نوح، الطّوفان، امرأة نوح،.... قوم سبأ، بلقيس ملكة سبأ.... قارون... ابنتا شعيب... عاد (قوم هود)...... ثمود (قوم صالح)

اصحاب مَديَن (قوم شعيب)..... إبراهيم قوم إبراهيم قوم لوط آل لوط (إخوان لوط)، امرأة لوط..... لقمان وحكمته..... يعقوب.. يوسف..... أصحاب الكهف.... أصحاب الفيل... ذو القرنين....... أصحاب الأخدود.

كلمة (علّمناه) تتكرر في القرآن في أربع آيات وهي:

(وإنه لذو علم لما علّمناه) من سورة يوسف.

(وعلَّمناه من لدنَّا علما) من سورة الكهف.

(وعلَّمناه صنعة لبوس) من سورة الأنبياء.

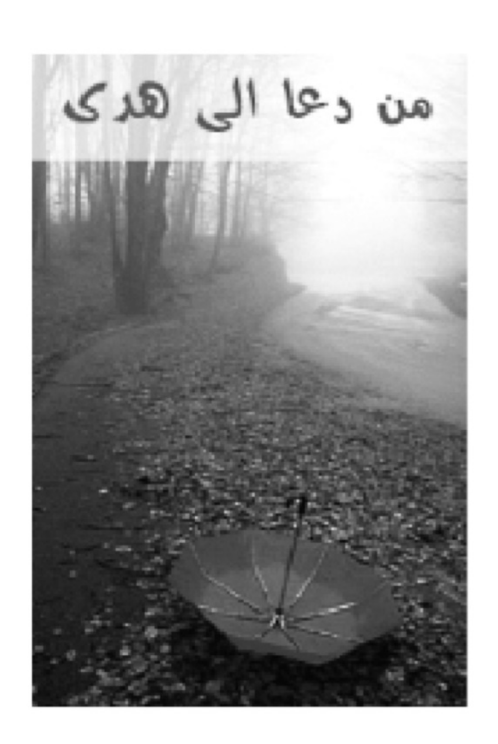
(و ما علَّمناه الشعر) من سورة يس.

وهذه الآيات يلاحظ أنها وردت في سياق أربع قصص من قصص الأنبياء، أي أن هذه الكلمة تتكرر فقط مع الأنبياء عليهم السلام ولكن كيف وردت هذه القصص ومن هم هؤلاء الأنبياء، وهل يراعي تسلسل هذه الآيات في القرآن تسلسل الأحداث التاريخية لهؤلاء الأنبياء؟

إن الآية الأولى وردت في سياق قصة سيدنا يوسف عليه السلام، أما الآية الثانية فقد وردت في سياق قصة سيدنا موسى عليه السلام، والآية الثالثة وردت في سياق قصة سيدنا داوود عليه السلام، والآية الرابعة نجدها في سياق الحديث عن سيدنا محمد خاتم النبيين. إن هذه الكلمة جاءت في أربع آيات في قصص أربعة أنبياء، وعلى الرغم من تباعد السور الأربع فقد بقي تسلسلها مطابقاً للتسلسل الزمني لهؤلاء الأنبياء الأربعة، فنحن نعلم بأن يوسف عليه السلام قبل موسى عليه السلام وبعد داوود وبعده سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

الدعوة الى الله

بين الاطباء والدعاة:



قال صلى الله عليه وسلم: (من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً) (رواه مسلم).

هناك علاقة بين أسلوب الدعوة الى الله التى تقوم على خلفية المنظور الاسلامى والقرآنى وبين أسلوب العلاج النفسي الذي يقوم على التواصل والتفاعل المعرفي والوجداني والسلوكي وكل من هذه الوسائل يهدف الى التأثير الذي يثمر فى تحقيق التوافق النفسي، أوالتعامل مع حالات الاضطراب والازمات النفسية، ومن الامور المشتركة بين الدعوة الدينية وبين ممارسة العلاج النفسي يجب ان يتم التواصل الناجح من خلال

الاستماع الجيد والحوار بأسلوب يتناسب مع الموقف، ويتطلب ذلك الإقبال بوجه طلق وهدوء اثناء الحديث وعدم إظهار علامات الرفض أو رد فعل لكلام المتحدث يمنعه من التواصل

حيث يسهم الفهم والادراك بمشاعر المتحدث في تشجيع التواصل. ويسهم شكل ومظهر الداعية أو المعالج فى التأثير على الآخرين، والهدوء وعدم إظهار الانفعال والتمسك بإيقاع ملائم للحديث يؤدي الى تواصل جيد، والاهتمام بضبط نبرات الصوت والوضوح والتلقائية فى التعبير تساعد على استجابة جيدة، ويجب إظهار الاهتمام والتعاطف مع الموضوع اثناء الحديث وإظهارالمرونة اثناء المناقشة والبعد عن التصلب في الراي بما يؤدي الى اثر ايجابي لنجاح الدعوى والتأثير فى الآخرين

وفي سعينا لاستنباط تطبيقات علاجية للاضطرابات النفسية بالاستناد الى ماجاء في آيات القرآن الكريم فقد رصدنا - من وجهة النظر المهنية النفسية - وجود اوجه للتشابه بين المعالجة النفسية وممارستها عمليا للمعالج المسلم وبين الدعوة الى الله التي يقوم بها دعاة في مختلف المواقع، فالعلاج النفسي هداية واصلاح وشفاء تقوم ممارسته على التأثير من خلال القدرة العلمية على التمكن العلمي والاستعداد الفني وتقديم النموذج والقدوة.. وكذلك الدعوة التي تتطلب قدرة على التمكن العلمي والاستعداد الفني.. تمكن من الدين.. القرآن الكريم والاحاديث النبوية والالمام بالأحكام الشرعية والحياة العامة مع التمكن من اللغة كتابة وحديثاً.. والاساليب العلمية في الاقناع.. ومعرفة تامة بالطبائع والميول والظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للمجتمع.

والمواصفات المشتركة للمعالج النفسي الناجح وكذلك الداعية الذي يمتلك قوة التأثير في الاخرين.. ومهمة الطبيب النفسي ليست مجرد وصف الدواء للمرضى.. كما ان مهمة الداعية ليست مقصورة على إمامة المسلمين فى الصلاة، وإلقاء الخطب والمواعظ التقليدية.. لكن نرى المفهوم الشامل للعلاج والشفاء النفسي للدعوة، ويمكن أن نحدد أهم المواصفات المشتركة للطبيب والمعالج النفسي والداعية فيما يلي:

* أن يكون ذا صفات شخصية متميزة، قوي الشخصية، واضح الصوت، عذب الحديث ناصع الحجة، هادئ النفس، واسع الأفق. وأن يتمتع بالسمعة الطيبة والسلوك الحسن والمعاملة الطيبة، بعيدا عما يعاب من قول أو عمل، ليكون قدوة للناس.

* أن يكون حافظا لآيات القرآن الكريم، محسنا تلاوته، ملما بقسط من السُّنّة ومن العلوم الحديثة ليتمكن من ربط الدين بالدنيا. و أن يكون مؤمنا برسالته، لا ينظر إليها على أنها وظيفة أو وسيلة لكسب العيش فحسب، وإنما على إنها واجب يؤديه غير مرتبط بوقت.

* دوام الاطلاع والدراسة للعلم والتفقه ومتابعة الاحداث، وأن يكون ملما بظروف البلد الذي يعمل به، وأحوال المسلمين فيه، وباللغة التي يتحدثون بها.

* ان يعاون فى حل مشكلات الناس، ويعمل على ازالة الخلافات، ويصلح بين المتخاصمين، ويشيع روح التآلف بين الجميع، وأن يستخدم اسلوب الحكمة والموعظة الحسنة..

ومن الأمثلة في أساليب ووسائل الدعوة إلى الله كما وردت في القرآن الكريم فقد اخترنا بعض الآيات البينات في هذا الباب والتي يصف فيها الله تعالى في قرآنه العظيم وكلها تبرز كيفية هداية البشر ودعوة الناس إلى النور بعد الظلمات والهدى بعد الضلال.. ونقدم هنا تحليلا نتناول فيه هذه المواقف كما جاءت في آيات القرآن الكريم وفيه يضرب الله للناس من كل مثل لعلهم يتذكرون.

دروس من دعوة نوح عليه السلام:

اهم دروس الدعوة لضمان تأثيرها المثابرة والتكرار والصبر دون كلل:

{قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلاً وَنَهَاراً (5) فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلاَّ فِرَاراً (6) وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَاراً (7)} نوح.

وايضا تنوع الاساليب بين الجهر والسر:

{ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَاراً (8)} نوح.

{ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَاراً (9)} نوح.

ولا مانع من استخدام الاساليب النفسية مثل الترغيب والترهيب والايحاء والاقناع:

{فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً (10) يُرْسِلْ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً (11) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَاراً (12)} نوح.

وعند العودة الى المنظور القرآنى لهذه القضية فاننا هنا نذكر مثالا محددا يوضح وسائل الدعوة الى الله وهو ما ورد فى آيات سورة نوح حيث نذكر ما قام به نبى الله نوح فى دعوة قومه باستخدام سبل متعددة بداية من الإقناع ثم الاسرار والاعلان ومخاطبة الوجدان ثم مخاطبة العقل والتذكير بآيات الله في الكون المحيط التي هي برهان على ما يدعو إليه رغم ما يبديه قومه من عناد ومعارضة.... ويمكن ايضا ملاحظة استخدام أسلوب الايحاء في آيات القران الكريم من خلال مخاطبة استعداد الانسان للخير بجانب الشر ويظهر ذلك فى آيات الثواب والعقاب والانذار والتحذير واستخدام القصص القرآنى وضرب الامثال لبيان قدرة الله وعاقبة الشر والفساد وإعلاء القيم وكل ذلك يسهم فى تقبل الدعوة إلى الله وتغير السلوك السلبي عن طريق مخاطبة العقل والوجدان معا بما يدل على أن المنظور القرآنى قد سبق فى عرض اساليب الدعوة والتاثير فى الناس ما جاء فى علم النفس الحديث بقرون طويلة.

درس رائع من «المؤمن» في الدعوة الى الله:

في سورة «غافر» التى تعرف ايضا بسورة «المؤمن» ذكرت آيات القرآن الكريم تفاصيل قصة مؤمن آل فرعون.. وحين نتناولها بالتحليل لقراءة بعض جوانبها النفسية نجد أنها تبدأ بعرض رسالة نبي الله موسى عله السلام:

{وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَى بِآيَاتِنَا وَسُلْطَانٍ مُبِينٍ (23) إِلَى فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَقَارُونَ فَقَالُوا سَاحِرٌ كَذَّابٌ (24) فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْحَقِّ مِنْ عِنْدِنَا قَالُوا اقْتُلُوا أَبْنَاءَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ وَاسْتَحْيُوا نِسَاءَهُمْ وَمَا كَيْدُ الْكَافِرِينَ إِلاَّ فِي ضَلالٍ (25)}.

وبعد ذلك تصوير للموقف ورد فعل فرعون، وكيف رد موسى عليه السلام:

{وَقَالَ فِرْعَوْنُ ذَرُونِي أَقْتُلْ مُوسَى وَلْيَدْعُ رَبَّهُ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُبَدِّلَ دِينَكُمْ أَوْ أَنْ يُظْهِرَ فِي الأَرْضِ الْفَسَادَ (26) وَقَالَ مُوسَى إِنِّي عُذْتُ بِرَبِّي وَرَبِّكُمْ مِنْ كُلِّ مُتَكَبِّرٍ لا يُؤْمِنُ بِيَوْمِ الْحِسَابِ (27)}.

ثم يبدأ سرد موقف المؤمن الذي خلد ذكره من خلال النص القرآني:

{وَقَالَ رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلاً أَنْ يَقُولَ رَبِّي اللهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِباً فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقاً يُصِبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ (28)}.

ونستطيع ان نفهم كم هو ذلك المؤمن من الوعى والثقافة والمكانة ايضا وقوة الحجة والاقناع:

{يَا قَوْمِ لَكُمُ الْمُلْكُ الْيَوْمَ ظَاهِرِينَ فِي الأَرْضِ فَمَنْ يَنصُرُنَا مِنْ بَأْسِ اللهِ إِنْ جَاءَنَا قَالَ فِرْعَوْنُ مَا أُرِيكُمْ إِلاَّ مَا أَرَى وَمَا أَهْدِيكُمْ إِلاَّ سَبِيلَ الرَّشَادِ (29) وَقَالَ الَّذِي آمَنَ يَا قَوْمِ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ مِثْلَ يَوْمِ الأَحْزَابِ (30) مِثْلَ دَأْبِ قَوْمِ نُوحٍ وَعَادٍ وَثَمُودَ وَالَّذِينَ مِنْ بَعْدِهِمْ وَمَا اللهُ يُرِيدُ ظُلْماً لِلْعِبَادِ (31) وَيَا قَوْمِ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ يَوْمَ التَّنَادِ (32) يَوْمَ تُوَلُّونَ مُدْبِرِينَ مَا لَكُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ وَمَنْ يُضْلِلْ اللهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ (33) وَلَقَدْ جَاءَكُمْ يُوسُفُ مِنْ قَبْلُ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا زِلْتُمْ فِي شَكٍّ مِمَّا جَاءَكُمْ بِهِ حَتَّى إِذَا هَلَكَ قُلْتُمْ لَنْ يَبْعَثَ اللهُ مِنْ بَعْدِهِ رَسُولاً كَذَلِكَ يُضِلُّ اللهُ مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ مُرْتَابٌ (34)}.

ويبو ان الامر لم يكن مجرد موقف واحد.. بل نستنتج ان الامر تطور الى جدال ومناظرات كان المؤمن يخوضها بحنكة بالرد على فرعون وأجهزة الاعلام التابعة له:

{الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كَبُرَ مَقْتاً عِنْدَ اللهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللهُ عَلَى كُلِّ قَلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ (35) وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا هَامَانُ ابْنِ لِي صَرْحاً لَعَلِّي أَبْلُغُ الأَسْبَابَ (36) أَسْبَابَ السَّمَوَاتِ فَأَطَّلِعَ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لأَظُنُّهُ كَاذِباً وَكَذَلِكَ زُيِّنَ لِفِرْعَوْنَ سُوءُ عَمَلِهِ وَصُدَّ عَنِ السَّبِيلِ وَمَا كَيْدُ فِرْعَوْنَ إِلاَّ فِي تَبَابٍ (37)}.

ونلاحظ ان المؤمن - وهو يتمتع باسلوب للدعوة بالغ التأثير- يستخدم الكثير من وسائل علم النفس الحديث مثل الايحاء والاقناع والتغيب والترهيب حتى تصل وجهة نظره الى قومه وهو في مواجهة غير متكافئة مع دولة فرعون بكامل قوتها.. وهذا فيما نعتقد هو سر عظمة هذا الرجل الذي خلد ذكره القرآن الكريم:

{وَقَالَ الَّذِي آمَنَ يَا قَوْمِ اتَّبِعُونِي أَهْدِكُمْ سَبِيلَ الرَّشَادِ (38) يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ (39) مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فَلا يُجْزَى إِلاَّ مِثْلَهَا وَمَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُوْلَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ (40) وَيَا قَوْمِ مَا لِي أَدْعُوكُمْ إِلَى

النَّجَاةِ وَتَدْعُونَنِي إِلَى النَّارِ (41) تَدْعُونَنِي لأَكْفُرَ بِاللَّهِ وَأُشْرِكَ بِهِ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَأَنَا أَدْعُوكُمْ إِلَى الْعَزِيزِ الْغَفَّارِ (42) لا جَرَمَ أَنَّمَا تَدْعُونَنِي إِلَيْهِ لَيْسَ لَهُ دَعْوَةٌ فِي الدُّنْيَا وَلا فِي الآخِرَةِ وَأَنَّ مَرَدَّنَا إِلَى اللَّهِ وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ (43)}.

وكان ختام قصة المؤمن هو ذلك الموقف الخالد.. ثم عرض القرآن لما كان اليه مآله وللعقاب الخاص جدا لآل فرعون:

{فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (44) فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ الْعَذَابِ (45) النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوّاً وَعَشِيّاً وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ (46)} غافر.

الدعوة الى الله في ظروف بالغة الصعوبة:

تروي آيات سورة «يوسف» قصة هذا النبي الكريم وما تعرض له من المحن والابتلاء منذ الصغر.. وهنا نركز على لقطة من سيرته تتعلق بالدعوة الى الله في ظرف بالغ الصعوبة داخل السجن الذي ادخل اليه ظلما.. وحين شعر مرافقوه بحسن شمائله كان هذا الموقف:

{وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْراً وَقَالَ الآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزاً تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنْ الْمُحْسِنِينَ (36)}.

ولم يتعجل يوسف عليه السلام في الجواب.. بل فضل استثمار الفرصة في الدعوة الى الله رغم محنته:

{قَالَ لا يَأْتِيكُمَا طَعَامٌ تُرْزَقَانِهِ إِلاَّ نَبَّأْتُكُمَا بِتَأْوِيلِهِ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمَا ذَلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِي رَبِّي إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ (37) وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَقَ وَيَعْقُوبَ مَا كَانَ لَنَا أَنْ نُشْرِكَ بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ (38) يَا صَاحِبَيِ السِّجْنِ أَأَرْبَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ (39) مَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِهِ إِلاَّ أَسْمَاءً سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمْ مَا أَنزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ إِنْ الْحُكْمُ إِلاَّ لِلَّهِ أَمَرَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ (40)}.

ثم اعطى الجواب بعد هذا الدرس في الدعوة الى الله:

{يَا صَاحِبَي السِّجْنِ أَمَّا أَحَدُكُمَا فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْراً وَأَمَّا الآخَرُ فَيُصْلَبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ قُضِيَ الأَمْرُ الَّذِي فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ (41) وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ (42)}.

ورغم تأخر النتيجة إلا أن العاقبة كانت ايجابية:

{وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ (54) قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ (55) وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (56) وَلأَجْرُ الآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (57)} يوسف.

التفكر والتدبر.. في آيات الله

آيات الله في خلق الإنسان

الآيات هي العلامات والبراهين التي تدل على عظمة الخالق، والمطلوب منا أن نتدبر ونتفكر في آيات الله في الكون وفي أنفسنا حتى يكتمل لنا الإيمان. ولفظ «آيات» ورد في القرآن 280 مرة. منها 23 مرة في سورة الأنعام، و23 في الأعراف، و18 في آل عمران، و16 في البقرة، و51 في سورة يونس،...

وفي القرآن دعوة متكررة للتأمل والتدبر:

{إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنْ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (164)} البقرة.



وحين نذكر قوله تعالى: {وفي أنفسكم أفلا تبصرون} الذاريات 12.. في هذه الآية الكريمة من سورة الذاريات - وهي مكية وآياتها 60 - دعوة للناس جميعا للتأمل والتفكر في أنفسهم، وفيها من الإشارات الكثير مما يهمنا بحكم العمل في المجالات الطبية والنفسية، وينطبق ذلك على كل من يتوقف ليلاحظ ويتبصر في خلق الله للإنسان وكيف أبدع سبحانه في تكوين هذا الكائن من الجسد والنفس، والإعجاز في آليات عمل أجهزة الجسم، وتأتي هذه الآية الكريمة في سياق آيات سورة الذاريات التي تبدأ بالقسم بالرياح وهي ضمن الآيات الكونية، ثم تتضمن السورة وعدا للمتقين وتحديدا لما يتصفون به، وهي آيات الله في الأرض والسماء وفي نفس الكائن الإنساني، وهنا نتناول على هدي هذه الآية عرض نموذج لإعجاز الخالق من خلال ما كشف عنه الطب الحديث في دراسته لجسم الإنسان، وبالتحديد للجهاز العصبي الذي يقع ضمن دائرة التخصص المهني لكاتب هذه السطور.

ولعل ما ذكرت هنا من حقائق وأرقام عن مخ الإنسان والنبذة التي تعرضنا لها حول وظيفته وتركيبه المعقد هو ما يدفع البعض أحياناً إلى المقارنة بين العمليات العقلية التي يؤديها المخ وتلك التي يقوم بها ذلك الجهاز المتقدم الذي توصل إليه العلم والإختراع وهو الكومبيوتر أو الحاسب الآلي والذي يقوم بإنجاز عمليات حسابية هائلة في وقت قياسي.

ولقد كانت المقارنة على الدوام في صالح الإنسان من حيث إمكاناته وقدراته الهائلة على التعامل مع جميع العمليات العقلية، ومن حيث الذاكرة والذكاء والقدرة على الإختيار والتمييز، وقد وجد أن الحاسب الآلي الذي يمكنه أن يؤدي بعض العمليات العقلية المماثلة لقدرات المخ البشري لا بد أن يكون حجمه هائلاً للغاية بالمقارنة لحجم المخ الصغير داخل الجمجمة، وربما كان وجه الشبه بين مخ الإنسان والكومبيوتر هو أن أخطاء البرمجة أو خلل الكومبيوتر تؤدي إلى نتائج غير سليمة في أداء الكومبيوتر، وحين نتأمل هذه الحقائق والأرقام حول تركيب المخ والجهاز العصبي في الإنسان والوظائف العقلية المعقدة التي يقوم بها لابد أن ندرك هذه الإشارات الهامة التي وردت في آيات القرآن الكريم في قوله تعالى:

{وفي أنفسكم أفلا تبصرون} الذاريات (21)، وفي قوله تعالى:

{لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم} التين (4)، وفى قوله تعالى:

{في أي صورة ما شاء ركبك} الانفطار (8).

والتي تتضمن دعوة الإنسان إلى أن ينظر إلى نفسه ويتأمل في إبداع الخالق خصوصا إذا تأملنا على النحو السابق في وظائف الجهاز العصبي والجزء الرئيسي فيه وهو المخ البشري الذي يقوم بوظائف معقدة لم يتمكن العلم الحديث وعلماء الطب من فهم أسرارها حتى وقتنا هذا، ولا يملك المرء بعد ذلك سوى أن يزداد إيماننا بقدرة الخالق العظيم.

لفظ «انظر» بمعنى الامر بالتدبر والتأمل والتفكر كما ورد في 36 موضعا في آيات القرآن الكريم نذكر هنا بعضا منها:

في الانسان.. وفي انفسنا:

{أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْماً أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْماً فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (259)} البقرة.

{قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانْظُروا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ (137) هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِلْمُتَّقِينَ (138)} آل عمران.

{انظُرْ كَيْفَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ وَكَفَى بِهِ إِثْماً مُبِيناً (50)} النساء.

{قُلْ هُوَ الْقَادِرُ عَلَى أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَاباً مِنْ فَوْقِكُمْ أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ أَوْ يَلْبِسَكُمْ شِيَعاً وَيُذِيقَ بَعْضَكُمْ بَأْسَ بَعْضٍ انظُرْ كَيْفَ نُصَرِّفُ الآيَاتِ لَعَلَّهُمْ يَفْقَهُونَ (65)} الانعام.

{انظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَلَلآخِرَةُ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلاً} (21) الاسراء.

في ما يحيط بنا من ظواهر كونية.

{وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنْ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِه نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِراً نُخْرِجُ مِنْهُ حَبّاً مُتَرَاكِباً وَمِنْ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهاً وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (99)} الانعام.

{قُلْ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لا يُؤْمِنُونَ (101)} يونس.

في الظواهر وسنن الله:

{وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَراً فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ (84)} الاعراف.

{ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِمْ مُوسَى بِآيَاتِنَا إِلَى فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِ فَظَلَمُوا بِهَا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ (103)} الأعراف.

{بَلْ كَذَّبُوا بِمَا لَمْ يُحِيطُوا بِعِلْمِهِ وَلَمَّا يَأْتِهِمْ تَأْوِيلُهُ كَذَلِكَ كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الظَّالِمِينَ (39)} يونس.

{انظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلاً (48)} الاسراء.

{انظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلاً (9)} الفرقان.

{قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ (69)} النمل.

{قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الآخِرَةَ إِنَّ اللهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (20)} العنكبوت.

{قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلُ كَانَ أَكْثَرُهُمْ مُشْرِكِينَ (42)} الروم.

{وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا فِيهِمْ مُنذِرِينَ (72) فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُنذَرِينَ (73)} الصافات.

في قصص الاولين وتاريخهم:

{قُلْ سِيرُوا فِي الأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ (11)} الانعام.

{فَكَذَّبُوهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَمَنْ مَعَهُ فِي الْفُلْكِ وَجَعَلْنَاهُمْ خَلائِفَ وَأَغْرَقْنَا الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُنْذَرِينَ (73)} يونس.

{وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْماً وَعُلُوّاً فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ (14)} النمل.

{وَمَكَرُوا مَكْراً وَمَكَرْنَا مَكْراً وَهُمْ لا يَشْعُرُونَ (50) فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ مَكْرِهِمْ أَنَّا دَمَّرْنَاهُمْ وَقَوْمَهُمْ أَجْمَعِينَ (51)} النمل.

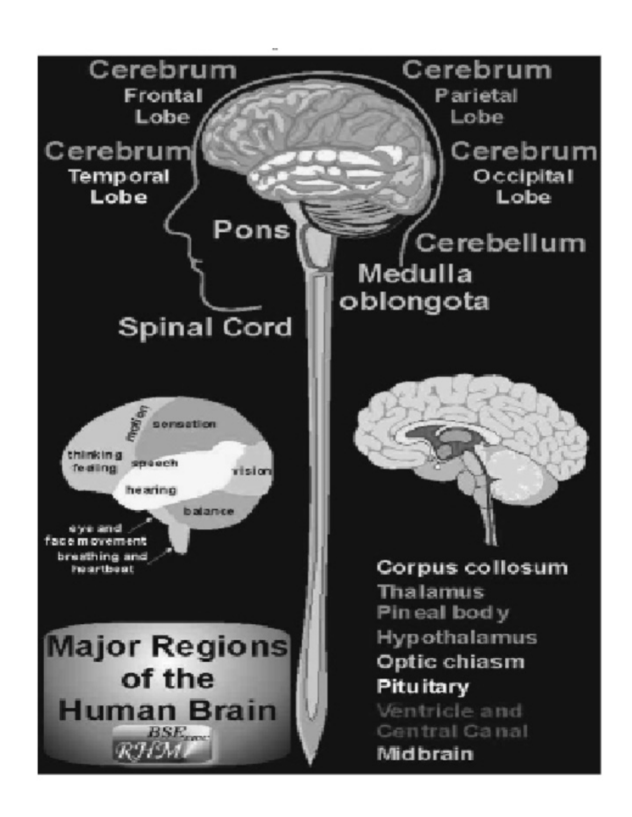
{فَأَخَذْنَاهُ وَجُنُودَهُ فَنَبَذْنَاهُمْ فِي الْيَمِّ فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الظَّالِمِينَ (40)} القصص.

{وَكَذَلِكَ مَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَذِيرٍ إِلاَّ قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَى أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَى آثَارِهِمْ مُقْتَدُونَ (23) قَالَ أَوَلَوْ جِئْتُكُمْ بِأَهْدَى مِمَّا وَجَدْتُمْ عَلَيْهِ آبَاءَكُمْ قَالُوا إِنَّا بِمَا أُرْسِلْتُمْ بِهِ كَافِرُونَ (24) فَانتَقَمْنَا مِنْهُمْ فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ (25)} الزخرف.

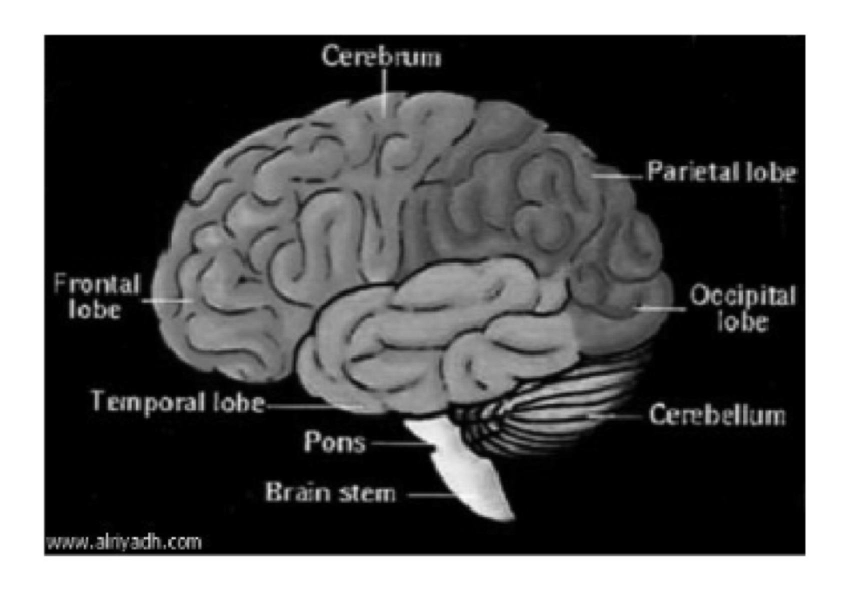
الباب الثاني
إشارات القرآن..
والطب النفسي

الإعجاز في خلق الإنسان..
«وفي أنفسكم أفلا تبصرون»

لما كانت الأمراض العصبية والنفسية هي النتيجة النهائية لإضطرابات في وظيفة المخ الذي يمثل الجزء الرئيسي في الجهاز العصبي ويهيمن على كل الوظائف الجسدية والعقلية للإنسان فإن دراسة تركيب ووظائف المخ تدخل بنا في منطقة بالغة الأهمية والدقة.. إنه العضو الرئيسي في الإنسان وغيره من الكائنات.. ويتضمن الكثير من الأسرار التي لازال العلم يكتشف بعضها كل يوم.. فالمخ في الإنسان يفوق في تركيبه وعمله أكبر الحاسبات الآلية (أجهزة الكمبيوتر) وأكثرها تعقيداً.. وهنا نعرض بعض الحقائق والتأملات العلمية.. والمعلومات التي تتجلى من خلالها قدرة الخالق العظيم.



ولا يتعدى وزن المخ في المتوسط 1200 جرام، أي أكثر قليلاً من الكيلوجرام، ويعني ذلك أنه يشكل حوالي 2 % من الوزن الإجمالي لجسم الإنسان كله، ورغم ذلك فإنه نظراً لأهمية وطبيعة وظائفه يحصل على أكثر من 15% من غذاء الإنسان عن طريق الدورة الدموية!



أجزاء المخ في الإنسان (الفص الأمامي - الجداري - الخلفي - الصدغي) المخيخ وجذع المخ

ونظراً لأهمية المخ الخاصة أيضاً فإن حمايته من المؤثرات الخارجية مكفولة بنظام قوي من صنع الخالق سبحانه وتعالى، فهو محاط بعظام الجمجمة الصلبة، أما بقية الجهاز العصبي المركزي وهي النخاع الشوكي فإن حمايته تكفلها عظام العمود الفقري التي تحيط به، ويبلغ حجم الجمجمة للإنسان 1500 سم3 تقريباً، ويوجد بداخلها المخ يحيط به السائل المخي وكميته حوالي 150 سم3، ويتكون المخ بصفة رئيسية من نصفي كرة، والجزء الأهم هو القشرة أو الطبقة السطحية لنصفي الكرة حيث يتوقف على مكوناتها من الخلايا كياننا كآدميين نعقل ونفكر ونتحكم، ورغم أن حجم المخ صغير نسبياً فإن الكثير من التلافيف تزيد من مساحة سطح المخ والقشرة التي ذكرناها لتصل إلى مساحة 1600 مم2 مع أن سمكها لا يزيد عن2.5 مم. وهنا يطرح السؤال: **كيف يتغذى مخ الإنسان ليقوم بوظائفه؟**

بداية نقول أن الإجابة على هذا السؤال ليست سهلة، فعلى الرغم من التقدم العلمي الهائل الذي حقق الكثير من الإنجازات في كل مجال فإن الغموض لا يزال يحيط بتركيب المخ والطريقة التي يؤدى بها وظائفه، وهناك الكثير من الأسرار لم يتوصل العلم إلى فهمها بعد، وسنذكر فيما يلي بعض الحقائق عن الطريقة التي يتغذى بها المخ ليقوم بوظائفه.

إن طبيعة عمل المخ وأهميته تتطلب أن يتوفر له ما يحتاجه من تغذية بالدم والأكسجين بالدرجة الأولى قبل بقية أعضاء الجسم والأنسجة الأخرى، ويقوم بذلك نظام من الأوعية الدموية تعمل تحت مراقبة عدد كبير من الإشارات التي يصدرها المخ أيضاً لضمان إستمرار هذه العملية وتصحيح أي خلل فيها بصورة فورية، ولنا أن نتصور دقة هذه العملية إذا علمنا أن الدم يتدفق بكمية اكبر من المعتاد إلى أماكن معينة في المخ في أثناء التفكير العميق عند حل إحدى المسائل المعقدة مثلاً.. كما أن الأرقام تؤكد أن طول الأوعية الدموية الشعرية الدقيقة في 1مم3 من المخ يصل إلى 1400 مم، أما مساحة سطح جدران هذه الأوعية فتساوي 500مم2، فإذا إفترضنا أننا سوف نقوم بمد هذه الأوعية الدموية الدقيقة في مخ الإنسان في خط واحد مستقيم فإنها سوف تبلغ 1120 كيلومتراً.. أي ما يزيد على المسافــة من الإسكنـــدرية إلى أسوان، وأكثر من المسافة بين القاهرة والقدس!!!

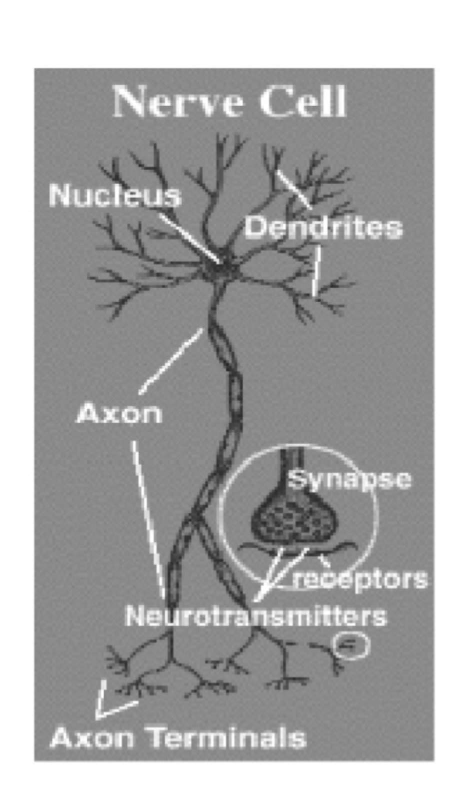
والأوعية الدموية التي تغذي المخ لها تركيب خاص معقد للغاية، فكل وعاء منها له ما يشبه الإدارة الخاصة حيث يتلقى أوامر من مراكز في الجهاز العصبي تستقبلها مراكز أخرى في جدران الأوعية ذاتها، وتحمل الإشارات أوامر لهذه الأوعية بأن تتسع أو تتقلص عن طريق عضلات دقيقة بحيث تقل أو تزداد كمية الدم التي تتدفق فيها لتغذي المخ ككل أو لكل منطقة منه على حدة..

بقي أن نعرف أن هذه المنظومة الهائلة من أوعية الدم التي تغذي مخ الإنسان يمر خلالها مالا يقل عن 3/4 لتر من الدم كل دقيقة.. وبحسبة بسيطة نجد أن الدم الذي يصل إلى المخ يزيد على كمية متر مكعب في اليوم الواحد!!

الإعجاز في خلق الإنسان..

كيف يؤدي المخ عمله؟

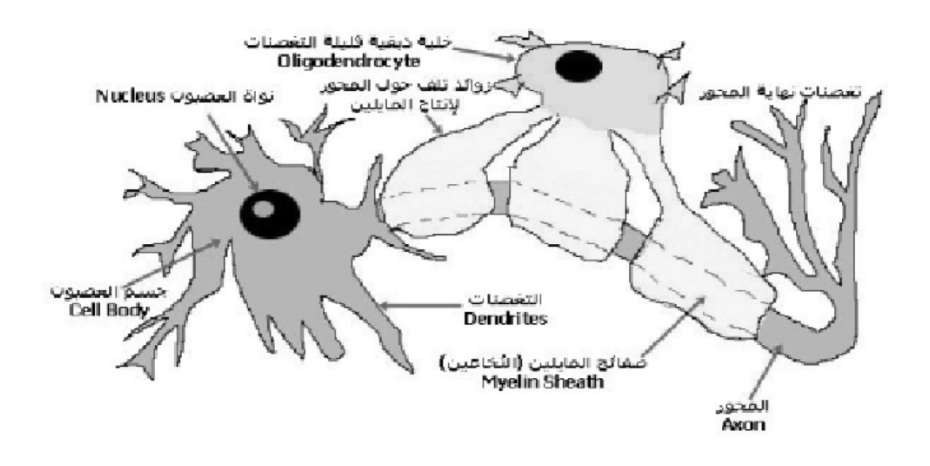
.. لا أستطيع أن أزعم أن العلم قد توصل إلى الشيء الكثير في مجال كشف وفهم الطريقة التي يؤدي بها المخ عمله، فالأمور التي لم يتوصل الطب إلى إدراكها أكثر من تلك التي تم التوصل إليها حتى وقتنا هذا، ولكي نتصور معاً الإعجاز الهائل في أداء المخ لوظيفته تخيل معي أننا أحضرنا عدداً كبيراً جداً من الموظفين ووضعناهم جميعاً في غرفة ضيقة جداً وطلبنا من كل منهم أن يقوم بعمله دون أن يتأثر بمن حوله، إن ذلك بغير شك شيء مستحيل وغير ممكن، فلابد في وضع كهذا من حدوث كثير من التداخلات والفوضى.. قارن معي ما يحدث داخل مخ الإنسان..



الخلية العصبية
التركيب ـ والتشابك العصبي

الخلية العصبية...

وحدة بناء الجهاز العصبي.. مليارات الخلايا لكل منها وظيفة محددة.



التشابك العصبي: نقاط التماس بين الخلايا العصبية

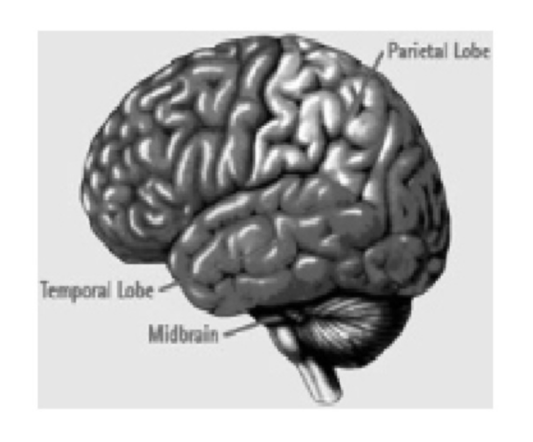
إن مخ الإنسان يتكون من الخلايا العصبية ويبلغ عددها من 15 إلى 20 مليار خلية، وهذه هي الوحدات التركيبية والوظيفية التي يقوم كل منها بعمل محدد في تنسيق مع بعضها البعض، وهذه جميعاً تزدحم في حيز ضيق محدود، فكيف إذن تقوم كل منها بوظيفتها دون فوضى أو تداخل، ذلك إعجاز من صنع الخالق سبحانه وتعالى.

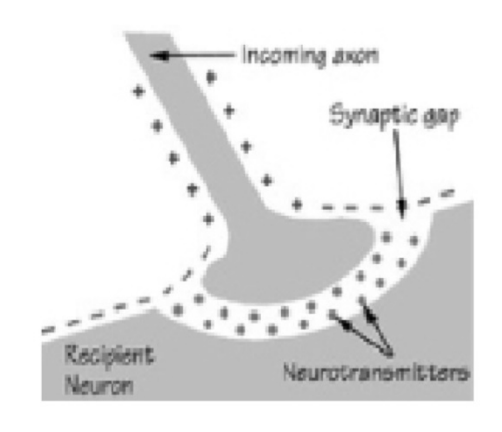
أما كيف يتم التفاهم والتنسيق بين هذه المليارات من الخلايا حتى لا يحدث تضارب في ما يصدر عنها من إشارات، فإن ذلك يتم عن طريق إنتقال المؤثرات فيما بين الخلايا العصبية في إتجاهات محدودة وفق نظام دقيق، وذلك عن طريق مواد كيميائية طبيعية يفرزها المخ وتسمى الموصلات العصبية، وينتج عن ذلك إنتشار موجات كهروكيميائية هي في الواقع شحنات كهربائية دقيقة تعطي إشارة تنتقل في إتجاهات معينة لأداء وظيفة ما، وليس ما نراه من تشنجات حركية وعصبية في حالات الصرع سوى خلل يعتري طريقة إنتشار هذه الشحنات الكهربائية وموضعها وشدتها ويؤدي في النهاية إلى حدوث النوبة.

عقل الإنسان.. والحاسب الآلي «الكومبيوتر»:

لعل ما ذكرت هنا من حقائق وأرقام عن مخ الإنسان والنبذة التي تعرضنا لها حول وظيفته وتركيبه المعقد هو ما يدفع البعض أحياناً إلى المقارنة بين العمليات العقلية التي يؤديها المخ وتلك التي يقوم بها ذلك الجهاز المتقدم الذي توصل إليه العلم والإختراع وهو الكومبيوتر أو الحاسب الآلي والذي يقوم بإنجاز عمليات حسابية هائلة في وقت قياسي.

ولقد كانت المقارنة على الدوام في صالح الإنسان من حيث إمكاناته وقدراته الهائلة على التعامل مع جميع العمليات العقلية، ومن حيث الذاكرة والذكاء والقدرة على الإختيار والتمييز، وقد وجد أن الحاسب الآلي الذي يمكنه أن يؤدي بعض العمليات العقلية المماثلة لقدرات المخ البشري لا بد أن يكون حجمه هائلاً للغاية بالمقارنة لحجم المخ الصغير داخل الجمجمة، وربما كان وجه الشبه بين مخ الإنسان والكومبيوتر هو أن أخطاء البرمجة أو خلل الكومبيوتر تؤدى إلى نتائج غير سليمة في أداء الكومبيوتر، وكذلك فإن المؤثرات الخارجية والخلل العضوي في وظيفة المخ قد يؤدي إلى ظهور أعراض الأمراض العصبية والنفسية مثل حالات الإكتئاب، والفصام العقلي، والصرع.

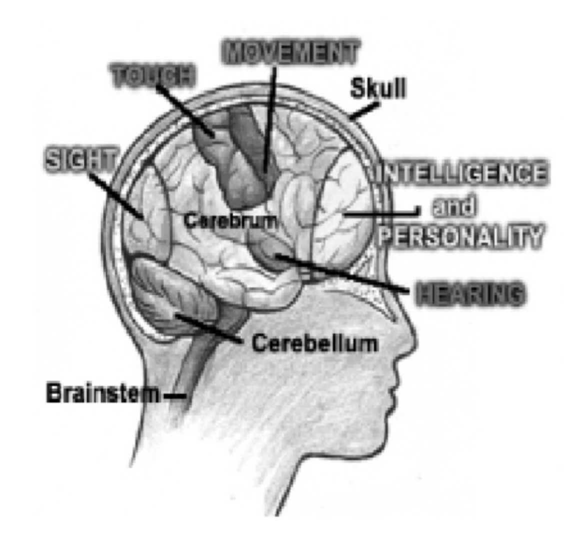





المواد الموصلة بين الخلايا العصبية

وبعد فقد كانت هذه التأملات في المعلومات التي أزاح بها علماء النفس الستار عن بعض أسرار المخ الإنساني.. ذلك العضو الذي يزن نحو كيلو جرام واحد لكن تتجلى في تركيبه وقيامه بالوظائف العقلية كل معجزات الله.. مصداقاً لقوله تعالى: «وفي أنفسكم أفلا تبصرون».. فسبحان الخالق العظيم.

والإكتئاب النفسي هو أحد أهم أمراض العصر الحالي، وقد ورد في تقارير منظمة الصحة العالمية أنه يصيب نسبة 7% من سكان العالم حالياً، وعند دراسة التغييرات التي تحدث في الجهاز العصبي لمرضى الإكتئاب تم إكتشاف وجود نقص في بعض المواد الكيميائية داخل المخ منها مادة «السيروتونين» Serotonin، ومادة "نورابنفرين" Norepinephrin، ورغم أن هناك خلافاً حول ما إذا كان



الوظائف العقلية ومراكزها

ذلك هو السبب في مرض الاكتئاب أو حدث نتيجة للإصابة بالمرض فإن الأطباء النفسيين يعلمون جيداً أن تعديل هذا الخلل الكيميائي بواسطة الأدوية التي تزيد من نسبة هاتين المادتين يؤدي إلى تحسن حالة مرضى الإكتئاب بصورة ملحوظة مهما كانت الأسباب التي أدت إلى الإصابة بالإكتئاب.

وهذه الحقائق التي توصل إليها علماء الطب النفسي حول كيمياء الجهاز العصبي وما يعتريها من تغييرات في حالة الصحة والمرض هي دليل آخر على قدرة الخالق العظيم وعلامة من علامات الإعجاز في تكوين العقل والجسد في الإنسان.. ولعل هذه دعوة للتأمل في خلقه سبحانه وتعالى في أنفسنا في ضوء ما وصل إليه علمنا الذي هو قليل من كثير.. فسبحان الخالق العظيم.

عصر الأمراض النفسية

هل يعيش العالم الآن عصر إنتشار الأمراض النفسية!؟.. قد تكون الإجابة على هذا السؤال مدعاة لقلقنا جميعاً.. ومن خلال قراءة التقارير العالمية وما تتضمنه من الأرقام حول إنتشار الأمراض النفسية في العالم اليوم.. والإتجاه إلى زيادة أعداد المصابين بها في كل المجتمعات بغير إستثناء.. وهنا في هذا الموضوع نناقش دلالات الأرقام.

وتشير الدراسات التي أجريت في مجتمعات مختلفة في بلدان العالم في الشرق والغرب إلى وجود الأمراض النفسية بنسب متفاوتة في كل مكان ولا يكاد يخلو من أنواعها المتعددة أي مجتمع من المجتمعات، وقد أكدت ذلك دراسات متعددة للأمراض النفسية في دول الغرب المتقدمة وبعض المجتمعات البدائية، والدول التي يطلق عليها العالم الثالث، وتدل دراسات أخرى على تشابه أعراض الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان في المجتمعات المختلفة من حيث مظاهرها الرئيسية، وإن لوحظ اختلاف في بعض التفاصيل خصوصا المعتقدات التي ترتبط بالمرض النفسي، ومفاهيم الناس وتفسيرهم لأسبابها، والأعراض، والطرق التي يلجأ إليها الإنسان للعلاج حيث يختلف ذلك تبعاً للخلفية الثقافية والاجتماعية، وتذكر تقارير منظمة الصحة العالمية أن الأمراض النفسية تختلف عن غيرها من المشكلات الصحية الأخرى في أنها تتسبب في الإعاقة، وتمنع المصابين بها من أداء وظائفهم في المجتمع بصورة تفوق غيرها من الأمراض الأخرى، كما أن التقدم الطبي الذي أدى إلى تحسن غير مسبوق في الحالة الصحية الإنسان في بلدان العالم في السنوات الأخيرة، والذي تمثل في التخلص من كثير من الأمراض المعدية التي ظلت لوقت طويل تحصد الكثير من الأرواح لم يواكبه تطور مماثل في الصحة النفسية حيث أصبحت الأمراض النفسية تشكل تهديداً خطيراً وتحدياً للإنسانية في العصر الحالي.

حجم المشكلة بالأرقام:

تشير الإحصائيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية إلى تزايد هائل في انتشار الاضطرابات النفسية في العالم نتيجة لعوامل كثيرة ومتداخلة، نفسية، وبيولوجية، وإجتماعية، ويمكن من خلال الأرقام الإستدلال على حجم المشكلة حيث إن الإضطرابات النفسية تصيب أعداداً كبيرةً من الناس في مختلف مراحل العمر، ومن مختلف المستويات الإقتصادية والإجتماعية، وتتسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة و المجتمع.

وهنا نقدم بعض الأمثلة من خلال تقارير منظمة الصحة العالمية حول مدى إنتشار الأمراض النفسية، فمرض الفصام العقلي «الشيزوفرنيا Schizophrenia» يعد من أسوأ الإضطرابات العقلية من حيث تأثيره على التفكير والسلوك و الحكم على الأمور وما يتميز به من تدهور في شخصية المريض وميله إلى العزلة والسلوك العدواني، ويبلغ عدد حالات الفصام في بلدان العالم 45 مليون إنسان، وتصل نسبة الإصابة إلى 1% من السكان في أي مجتمع، ويمثل مرضى الفصام أكثر من 90% من نزلاء المصحات والمستشفيات العقلية.

والإكتئاب النفسي Depression يطلق عليه مرض العصر الحالي، وهو أحد أكثر الأمراض النفسية إنتشارا، وتؤدي الإصابة بالإكتئاب إلى العزلة وفقدان الإهتمام بالحياة وتزايد إحتمالات الإنتحار، ويصيب الإكتئاب النساء أكثر من الرجال، ويقدر عدد حالات الإكتئاب في العالم بحوالي 340 مليون حالة، ونسبة الإصابة بالإكتئاب تصل إلى 7 % من سكان العالم، ويؤدي إلى ما يقرب من 800 ألف حالة إنتحار كل عام.

وحالات الخرف Dementia التي تحدث عادة في الشيخوخة، وتصاحبها تغييرات في الجهاز العصبي لكبار السن تؤدي إلى تدهور الذاكرة والسلوك وكل العمليات العقلية، وعدد هذه الحالات في دول العالم حوالي 25 مليون شخص في الوقت الحالي، وينتظر أن يزيد هذا العدد ليصل إلى 80 مليون شخص بعد عدة سنوات، وتصل إحتمالات الإصابة إلى 5 % فوق سن الستين، وتزيد إحتمالات الإصابة إلى 20 % فوق سن 80 سنة، ومن المتوقع مع تزايد عدد كبار السن في كل مجتمعات العالم في السنوات القادمة تزايد الحالات المرضية أيضا مع مشكلات رعاية المسنين وأعباء ذلك على الأسرة و المجتمع.

والتخلف العقلي Mental Retardation ينشأ عن نقص الذكاء وعدم إكتمال نمو العقل، وتتراوح هذه الحالات في شدتها ودرجاتها، وتصل نسبة الإصابة بالحالات المتوسطة و الشديدة منها إلى 2 - 4 % من السكان، ويقدر عدد الحالات بحوالي 100 مليون إنسان، وتعتبر هذه الحالات غير قابلة للعلاج فيما عدا بعض خطوات التدريب و التأهيل لمساعدة بعض الحالات.

وهناك بعض الأمراض النفسية والعصبية الأخرى التي وردت في إحصائيات منظمة الصحة العالمية والإضطرابات التي تسبب العجز والإعاقة العقلية مرض الصرع Epilepsy، وهو أحد أكثر الأمراض العصبية إنتشارا، ويتميز بنوبات من فقدان الوعي والتشنجات، وله أنواع متعددة، وتصل نسبة الإصابة به إلى 0.5 - 1% حيث يقدر عدد الحالات بحوالي 40 مليون شخص في العالم ومرض الوسواس القهري الذي إعتقد الأطباء لوقت طويل أنه نادر الحدوث لكن الأرقام تشير إلى نسبة إنتشار عالية لهذه الحالات تقدر بحوالي 3% من الناس.

أعباء الأمراض النفسية:

بالنسبة لأعباء المرض النفسي على المريض وأسرته والمجتمع فقد تم تحديد عدة أوجه لهذه الأعباء، وقد ذكرت تقارير منظمة الصحة العالمية أربعة أنواع من أعباء الأمراض النفسية التي تتسبب في المعاناة للمرضى النفسيين وأسرهم والمجتمع، وهى:

- **العبء المعرف أو المحدد Defined burden** ويتمثل في العجز أو الإعاقة التي تنشأ عن الإصابة بالمرض النفسي وتأثيره على مواصفات الحياة quality of life، وتمثل نسبة أعباء الأمراض النفسية والعصبية 10.6 % من مجموع الأمراض مجتمعة، كما تتسبب بها في ضياع 28 % من سنوات الحياة للمرضى الذين يعانون منها.

- **العبء غير المحدد Undefined burden** ويتضمن الخسائر المادية والاجتماعية التي تنشأ نتيجة للإصابة بالمرض العقلي للمريض نفسه والمحيطين به من أفراد أسرته والمجتمع، ولا يمكن تقدير ذلك بالأرقام حيث يتضمن التكاليف المادية للعلاج والتأهيل، ونقص الإنتاجية، والأعباء النفسية على أفراد الأسرة وتأثر حياتهم وإنتاجيتهم.

- **العبء الخفي (غير المنظور) Hidden burden** ويتمثل في الوصمة التي تسببها الإصابة بالمرض العقلي وإنتهاك الحقوق الأساسية للمريض، ويترتب على ذلك مشاعر العزلة والإذلال والحرمان من العلاقات الإجتماعية.

- **عبء المستقبل Future burden** وهو توقع تزايد حالات الإصابة بالإضطرابات النفسية وما يترتب عليها من إعاقة عقلية نتيجة لزيادة إنتشار الأمراض النفسية، وزيادة أعداد المسنين، والتغييرات التي يشهدها العالم نتيجة للصراعات والحروب والكوارث الطبيعية، ومن شأن هذه الأعباء التأثير بصورة مباشرة أو غير مباشرة على حصول المرضى النفسيين على حقوقهم مثل حق العدالة في الرعاية والخدمات الصحية دون تفرقة، وحق الحرية للمرضى بأن لا يتم إحتجازهم أو تقييد حريتهم، وحق الحماية من الإنتهاك، وعدم التعرض للإساءة البدنية أو الجنسية، وحق الموافقة على العلاج دون إجبار، وحق تحكم المرضى وسيطرتهم على أموالهم وممتلكاتهم دون أن يغتصبها أحد.

طبيعة الأمراض النفسية

تختلف طبيعة الأمراض النفسية عن غيرها من المشكلات الصحية الأخرى، وترتبط الأمراض النفسية ببعض المفاهيم والمعتقدات Concepts and beliefs في مجتمعات العالم المختلفة خصوصاً المجتمعات الشرقية حيث يحيط الكثير من الغموض بالمرض النفسي، ويدفع ذلك إلى أن يعزو الناس الإصابة بالأمراض النفسية إلى تأثير القوى الخفية مثل السحر والجن والحسد، ويرتبط ذلك بالخلفية الثقافية والإجتماعية في بلدان العالم العربي والإسلامي، كما تؤكد بعض الدراسات النفسية العربية.

وتذكر دراسات أخرى أن الكثير من المرضى النفسيين لا يحصلون على الرعاية والعلاج الملائم نتيجة اللجوء إلى وسائل غير طبية للعلاج لدى الدجالين وأدعياء الطب، وينشأ عن ذلك تأخر عرض حالات المرضى على الطب النفسي الحديث وتعرضهم للمضاعفات والمعاناة لفترات طويلة، ويتعلق ذلك بصورة مباشرة بحقوق المرضى النفسيين حيث يتعرض بعضهم لانتهاكات وممارسات غير أخلاقية، بالإضافة إلى الإهمال والابتزاز والعنف والإساءة الجنسية، وقد تم دراسة ظاهرة وصمة المرض العقلي Stigma of mental illness في الثقافة العربية حيث أظهرت نتائج الأبحاث إرتباط المرض النفسي بوصمة الجنون لدى المرضى وأقاربهم، ويمتد تأثير هذه

الوصمة ليشمل تخصص الطب النفسي والعلاج في المستشفيات والعيادات النفسية مما يدفع المريض النفسي وأهله إلى تجنب التعامل مع الطب النفسي، ومحاولة إخفاء الإصابة بالمرض النفسي، وذلك حتى لا يتأثر وضعهم الإجتماعي.

وقد ذكرت دراسات أخرى في بلدان العالم عموماً، وفي المجتمعات العربية أيضاً وجود إتجاهات سلبية Negative attitudes لدى عامة الناس نحو المرضى النفسيين، وتسهم هذه الإتجاهات السلبية في الإضافة إلى متاعب المرضى النفسيين وزيادة عزلتهم عن المجتمع، كما يؤثر ذلك في مشاعر المرضى النفسيين ويحول دون حصولهم على حقهم في الرعاية والإهتمام، وهو دليل على عدم تفهم طبيعة الأمراض النفسية ومعاناة المرضى النفسيين، ويشير إلى ذلك دراسات أجريت في بعض المجتمعات العربية لتحديد إتجاهات العامة وطلاب الطب والأطباء الممارسين وطلاب أقسام علم النفس بالجامعات نحو المرضى النفسيين، أظهرت نتائجها وجود إتجاه سلبي تتمثل في النفور من المرضى النفسيين وعدم قبولهم في المجتمع.

وقد تم اقتراح خطوات محددة في تقارير منظمة الصحة العالمية تهدف إلى تخفيف أعباء المرضى النفسيين، ومساعدة المرضى أسرهم في تحمل المعاناة الناجمة عن أعباء المرض النفسي، ولعل هذه القراءة في التقارير العالمية حول الأمراض النفسية وإنتشارها في العالم اليوم والإتجاه إلى زيادة أعداد المصابين بها في كل مجتمعات العالم يدفع إلى المزيد من الإهتمام لدى كل الجهات للتأكيد على أهمية الوقاية والعلاج من الإضطرابات النفسية حتى تتجنب الأجيال الحالية والمقبلة المعاناة والأعباء التي يسببها المرض النفسي.

الجنون.. في الطب النفسي والمنظور القرآني

لعل الأمراض النفسية من اكثر الموضوعات التي يحيط بها الغموض الذي يدفع الناس إلى تبني أفكار وتصورات غير واقعية حولها، ومعتقدات غريبة عن أسباب المرض النفسي، الذي يتعارف العامة على وصفه بحالة «الجنون» وعن المرضى النفسيين الذين يطلق الناس عليهم وصف "المجانين" وتمتد المفاهيم الخاطئة لتشمل تخصص الطب النفسي بصفة عامة، والذي اصبح اليوم رغم كل التطورات الحديثة في أساليب العلاج موضع نظرة سلبية من جانب مختلف فئات المجتمع.. ولعل ذلك هو ما دفعني إلى تناول هذه القضية الهامة ليس دفاعا عن الطب النفسي بل من أجل تصحيح بعض المفاهيم السائدة بعرض بعض الحقائق والآراء حتى نتبين الجانب الآخر من الصورة.

الجنون والمجانين

بداية فإنني - بحكم عملي في مجال الطب النفسي - أؤكد أنه لا يوجد مرض نفسي أو عقلي اسمه «الجنون» بل إن هذا اللفظ لا يعني بالنسبة لنا في ممارسة الطب النفسي أي مدلول ولا يعبر عن وصف لحالة مرضية معينة، غير أننا لا نستطيع إنكار حقيقة هذا الوصف المتداول بصورة واسعة الانتشار بين الناس من مختلف الفئات لوصف المرضى النفسيين (حيث يطلق عليهم المجانين) وأحيانا يمتد هذا الوصف ليشمل كل ماله علاقة بالطب النفسي، فكل من يتردد على المستشفيات والعيادات النفسية هو في الغالب في نظر الناس جنون، وانطلاقا من ذلك فإن المستشفى هي مكان للمجانين والأطباء النفسيين أيضا هم «دكاترة المجانين»!

ولا يخفى على أحد أن استخدام هذه المصطلحات له وقع سيئ للغاية، فوصف أي شخص بالجنون لاشك هو وصمة أليمة تلصق به، وتسبب له معاناة تضاف إلى مشكلته الأصلية التي تسببت في اضطراب حالته النفسية، فكأن المصائب لا تأتي فرادى بالنسبة لمرضى النفس الذين هم في أشد الحاجة إلى من يتفهم معاناتهم ويحرص على عدم إيذاء مشاعرهم المرهفة، فقد يتسبب المحيطون بالمريض النفسي من أهله وأصدقائه ومعارفه في إضافة المزيد من الآلام النفسية إلى ما يعاني منه من اضطراب نفسي حين يقومون ولو بحسن نية باستخدام بعض المفردات التي يفهم المريض منها انه قد اصبح اقل شأنا من المحيطين به، ولنا أن نعلم أن معظم مرضى النفس يتميزون بحساسية مفرطة تجاه نظرة الآخرين لهم وهذا جزء من مشكلتهم النفسية، فكأننا حين نؤذي مشاعرهم المرهفة بالإشارة أو حتى التلميح كمن يلهب بالسوط ظهر جواد متعب ومنهك أصلاً.

وقد حاولت أن ابحث عن المعني اللغوي لكلمة «الجنون» بدافع الرغبة في معرفة اصلها لكنني وجدت نفسي في متاهة متشعبة، فالأصل هو كلمة «جَنَّ» وتعني اختفى، ومنها جن الليل أي اخفت ظلمته الأشياء، ومنها أيضا «الجنة» التي تعني الحديقة أو الشجر الكثير الذي يخفي ما بداخله، أما صلة هذا الاشتقاق بالعقل فإن العقل إذا جن فإنه قد استتر واختفى، فالشخص إذن «مجنون» ويقال أيضا إن الجن وهم المخلوقات التي تقابل الإنس تأتي تسميتهم تعبيرا عن اختفائهم عن الأبصار.. وأرى أن اكتفي بذلك لأن ما قرأت من اشتقاقات وتفسيرات مختلفة لا يكفيه كتاب كامل، لكن عموما فإن ما يمكن أن نستنتجه من ذلك هو العلاقة غير المباشرة بين تعبير الجنون ووصف المرض النفسي والتي لا تتميز بالدقة حتى من الناحية اللغوية ناهيك عن الناحية النفسية حيث لا يعني الجنون أي مدلول علمي أو وصف لمرض نفسي محدد كما ذكرنا.

وبالإضافة إلى ذلك فإن لنا أن نعلم أن الأمراض النفسية (التي يطلق عليها جوازاً الجنون) تضم مجموعات كثيرة من الحالات المرضية تتفاوت في شدتها وأسبابها وطرق علاجها، ويكفي أن نعلم أن هناك ما لا يقل عن 100 مرض نفسي وعقلي معروف للأطباء النفسيين، وتضمها مراجع الطب النفسي بوصف كامل لكل منها، وهنا نتساءل أي هذه الحالات هو ما يصفه الناس بمرض الجنون!

أننا نتطلع إلى ذلك اليوم الذي يتراجع فيه استخدام هذا اللفظ الأليم على المشاعر.

وقد ورد لفظ «مجنون» في 11 موضعاً في كتاب الله:

{وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ} الحجر 6

{قَالَ إِنَّ رَسُولَكُمْ الَّذِي أُرْسِلَ إِلَيْكُمْ لَمَجْنُونٌ (27)} الشعراء

{وَيَقُولُونَ أَئِنَّا لَتَارِكُو آلِهَتِنَا لِشَاعِرٍ مَجْنُونٍ (36)} الصافات

{أَنَّى لَهُمْ الذِّكْرَى وَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مُبِينٌ (13) ثُمَّ تَوَلَّوْا عَنْهُ وَقَالُوا مُعَلَّمٌ مَجْنُونٌ (14)} الدخان

{وَفِي مُوسَى إِذْ أَرْسَلْنَاهُ إِلَى فِرْعَوْنَ بِسُلْطَانٍ مُبِينٍ (38) فَتَوَلَّى بِرُكْنِهِ وَقَالَ سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ (39)} الذاريات

{كَذَلِكَ مَا أَتَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلاَّ قَالُوا سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ (52)} الذاريات

{فَذَكِّرْ فَمَا أَنْتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِكَاهِنٍ وَلا مَجْنُونٍ (29)} الطور

{كَذَّبَتْ قَبْلَهُمْ قَوْمُ نُوحٍ فَكَذَّبُوا عَبْدَنَا وَقَالُوا مَجْنُونٌ وَازْدُجِرَ (9)} القمر

{ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ (1) مَا أَنْتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ (2)} القلم

{وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ (51)} القلم

{وَمَا صَاحِبُكُمْ بِمَجْنُونٍ (22)} التكوير

المعنى اللغوي لكلمة «الجنون»؟؟.. فالأصل هو كلمة «جَنَّ» وتعني إختفى، ومنها جن الليل أي أخفت ظلمته الأشياء، ومنها أيضا «الجنة» التي تعني الحديقة أو الشجر الكثير الذي يخفي ما بداخله، أما صلة هذا الإشتقاق بالعقل فإن العقل إذا جن فإنه قد إستتر وإختفى، فالشخص إذن «مجنون» ويقال أيضا إن الجن وهم المخلوقات التي تقابل الإنس تأتي تسميتهم تعبيراً عن إختفائهم عن الأبصار..

ونوضح هنا منها:

«ماأنت بنعمة ربك بمجنون»... [ويقولون إنه لمجنون] القلم.. وردت هذه الآيات في سورة القلم وفيها وصف مجنون الذي إحتوت عليه نفس السورة بعد القسم بحرف [ن] الذي إستهلت به السورة ثم بعد ذلك القسم بـ [والقلم وما يسطرون] ويبدو وكأنه جواب هذا القسم في الآية التالية [ما أنت بنعمة ربك بمجنون] القلم 2 وقد ورد وصف مجنون في مواضع كثيرة في آيات القرآن الكريم وهي في أغلب الحالات وصف أطلقه الناس على ما لا يصدقون مما يأتي به أنبياء الله ورسله وكان في أغلب المناسبات التي ذكر فيها في آيات القرآن الكريم هو ما يقوله الكفار عن الرسول الكريم حين جاء إليهم بالدعوة التي رفضوا التصديق بها فلم يكتفوا بالعناد والكفر بل حاولوا التشكيك في القوى العقلية لمن جاء بها، وقد حدثت مواقف متشابهة جاءت في آيات القرآن الكريم في تكذيب أنبياء الله ورسله من أقوامهم جاء فيها قول قوم صالح [وقد كنت فينا مرجوا قبل ذلك] وقوم شعيب وهم يلومونه [إنك لأنت الحليم الرشيد]، [لا نفقه كثيرا مما تقول] وقول قوم هود [أن نقول اعتراك بعض آلهتنا بسوء] وهذه أمثلة لما واجه أنبياء الله ورسله وهم يدعون الناس إلىعبادة الله الواحد الأحد وهنا نلقي الضوء على منظور كلمة [مجنون] من منظور الطب النفسي.

وبحكم عملي في مجال الطب النفسي - أؤكد أنه لا يوجد مرض نفسي أو عقلي اسمه «الجنون» بل إن هذا اللفظ لا يعني بالنسبة لنا في ممارسة الطب النفسي أي مدلول ولا يعبر عن وصف لحالة مرضية معينة، غير أننا لا نستطيع إنكار حقيقة هذا الوصف المتداول بصورة واسعة الإنتشار بين الناس من مختلف الفئات لوصف المرضى النفسيين (حيث يطلق عليهم المجانين) ولا يخفى على أحد أن إستخدام هذه المصطلحات له وقع سيئ للغاية، فوصف أي شخص بالجنون لاشك هو وصمة أليمة تلصق به.

وبعد فقد كان هذا التناول لإشارات القرآن الكريم في آيات متعددة إلى وصف [مجنون] والسياق الذي فيه الإشارة إلى مفهوم الجنون قبل أن يتناوله الطب النفسي.

رؤية طبيب نفسي:
حقائق وآراء حول المرض النفسي

لا أحد ينكر أن أي شخص منا مهما كانت درجة تعليمه أو مكانته أو موقعه على السلم الاجتماعي يمكن أن ينتابه في وقت من الأوقات ونتيجة لأي ظرف خاص بعض الاضطراب الذي يؤثر في حالته النفسية ومزاجه ويتأثر تبعاً لذلك أداؤه لعمله ونمط حياته بطريقة أو بأخرى، إن ذلك علامة على الاضطراب النفسي الذي يمكن أن يصيب أي شخص مهما كانت قوة احتماله، لكن الناس يتفاوتون فيما بينهم في تفاعلهم مع الاضطراب النفسي ومع ضغوط الحياة تبعا لتكوينهم النفسي وطبيعة شخصيتهم، ما نريد تأكيده هنا هو أن المريض النفسي ليس شخصا مختلفا عنا بل هو أيّ واحد منّا تعرض لظرف يفوق طاقة الاحتمال المعتادة أو لأنه بحكم تكوينه شخص مرهف الحس لم يستطع احتمال ضغوط الحياة فظهرت عليه علامات الاضطراب النفسي، وفي كل هذه الحالات فإن الأمر لا يتطلب هذه النظرة السلبية من المحيطين به بل يجب مساندته حتى تمر هذه الأزمة بسلام دون خسائر كبيرة من جراء الاضطراب النفسي.

الحاجز النفسي:

لكن الواقع غير ذلك، فهناك حاجز نفسي قائم بين الناس في المجتمع بصفة عامة وبين مرضى النفس بل يمتد ليشمل كل ما يتعلق بهم من العيادات والمستشفيات النفسية، وحتى الأطباء النفسيين، وكل ما يتعلق بالطب النفسي بصفة عامة، ويسهم هذا الحاجز النفسي في إيجاد اتجاه سلبي نحو الطب النفسي بسبب عزوف الناس وترددهم في التعامل مع الجهات التي تقدم الخدمات النفسية، ويمكن لنا ملاحظة ذلك بوضوح من خلال عملنا بالطب النفسي حيث يحاول المريض وأهله الابتعاد

عن العيادات والمستشفيات النفسية بالذهاب إلى المعالجين الشعبيين والدجالين، ويؤدي ذلك إلى ضياع الوقت وتفاقم الحالة، ولا يصبح هناك مفر من استشارة الطبيب النفسي، وعند ذلك فقط يحضرون رغماً عنهم إلى العيادات النفسية.

والغريب أن الحاجز النفسي الذي تحدثنا عنه بين الناس والطب النفسي لا يقتصر وجوده على عامة الناس بل يمتد أيضا ليشمل فئات يفترض أن تكون أكثر فهما لدور الطب النفسي في علاج الأمراض النفسية بالطرق الحديثة، فقد أثبتت دراسات على طلبة كليات الطب أنهم لا يفضلون التخصص في هذا المجال بل وينظرون إليه على انه أقل شأناً من تخصصات الطب الأخرى كالجراحة والطب الباطني وطب الأطفال، ليس ذلك فحسب بل إن الأطباء من تخصصات الطب المختلفة كثيراً ما يكون لديهم فكرة خاطئة وغير دقيقة عن مجال الطب النفسي مما يدفعهم إلى عدم التعاون مع الأطباء النفسيين وعدم فهم أساليب تشخيص وعلاج المرضى النفسيين بل إن بعض الأطباء من تخصصات الطب الأخرى كثيراً ما يتجنبون التعامل مع أيّ مريض نفسي حيث يعتقد البعض منهم أن مرضى النفس هم مصدر خطر محقق على كل من يقترب منهم، وهذه النظرة تفتقد إلى الموضوعية بدليل أننا كأطباء نفسيين نتعامل مع كل حالات الاضطرابات النفسية والعقلية بسلاسة بالغة في كل الحالات.

وصمة.. أسمها المرض النفسي

كثيراً ما يعبر المرضى النفسيون عن عدم ارتياحهم لمجرد زيارة الطبيب النفسي، وينسحب ذلك على المرضى الذين تضطرهم حالتهم المرضية لزيارة العيادات الخاصة أو مستشفيات الطب النفسي، إننا نلمس قلق المريض حين نجده يخشى أن يراه أحد معارفه أو أقاربه أو جيرانه وهو في هذا المكان، إن معنى ذلك أن وصمة المرض العقلي أو «الجنون» سوف تلحق به ويصعب عليه فيما بعد مهما فعل أن يصحح المفهوم الذي تكون لدى الناس عنه، ويزيد الأمر تعقيدا إذا كانت المريضة فتاة فمعنى ذلك أن هذه الوصمة سوف تهدد مستقبلها، فمن من الشباب سيقدم علي الزواج منها حين يعلم أنها ترددت أو قامت بزيارة الطبيب النفسي ولو لمرة واحدة!

ولا شك أن مفهوم الوصمة ليس حكرا على مجتمع بعينه أو أنها مشكلة محلية بل إن الارتباط بين الطب النفسي وهذا المفهوم السلبي موجود حتى في المجتمعات الغربية المتقدمة ولو

بدرجة أقل، إنني أتفهم تماما ما يطلبه بعض المرضى حين يطلبون الاستشارة في موضوع نفسي لكنهم يصرون على عدم وضع أسمائهم في أي سجل رسمي أو فتح ملف لهم ويعتبرون ذلك مشكلة هائلة قد تهدد حياتهم فيما بعد.

والطريف أن بعض المواقف المتناقضة تحدث للطبيب النفسي حين يلتقي مع مريض له مصادفة في الشارع أو السوق أو في مكان عام، ومن خلال ملاحظتي الشخصية فإن المرضى قد يتصرفون بإحدى طريقتين، فمنهم من لدية شجاعة ليقوم بتحية وقد يسلم عليه بحرارة وهذا يتطلب شجاعة كبيرة من جانب المريض لأنه بذلك يعلم تماماً حين يلتقي به في أيّ مكان، أو قد يشيح بوجهه وكأنما يريد أن يطرد عنه شبحاً مخيفاً يذكره بحالة المرض التي تعتبر اشد حالات الضعف الإنساني، إن هذه المواقف هي من خصوصيات الطب النفسي ولا تنطبق على الأطباء من أيّ تخصص آخر!

خدعوك فقالوا..!

نعم هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة تحيط بالطب النفسي، والمرضى العقليين، والأمراض النفسية بصفة عامة، وهذه المعتقدات قد تصل أحياناً إلى مستوى الخرافة لكنها تجد من يصدقها، فهل تصدق أن هناك من يعتقد بأن الأمراض العقلية تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق العدوى مثل الأنفلونزا! بل إنهم يبالغون في ذلك فيؤكدون أن الابتعاد عن المجانين احتياط ضروري لمنع انتقال المرض، لقد أثار ذلك اهتمامي بصفة خاصة لأن بعض الناس وجه إليّ في بعض المناسبات سؤالا طريفاً لا أعلم إن كان على سبيل المزاح أم أنها فكرة جادة، لقد سئلت ما إذا كان الطبيب النفسي يتأثر بعد حين فتنتقل إليه بعض الصفات من مرضاه بحكم طول المخالطة؟ لقد أضحكني هذا التساؤل لكنني لاحظت أن محدثي ينظر إليّ بتركيز شديد، لقد كانت نظراته ذات مغزى فقد كان يبحث عن إجابة لسؤاله!!

أما المعتقدات الوهمية حول المرضى النفسيين فهي كثيرة ومتنوعة، ولعل الغموض الذي يحيط ببعض الموضوعات والظواهر النفسية هو الدافع إلى نسج الخيال حول أسباب المرض النفسي والقوى الخفية التي يمكن أن تكون وراءه، فمن قائل بأن مس الجن أو دخول الشياطين إلى جسد الإنسان هو الذي يصيبه بالخلل العقلي ويؤثر في اتزانه فيقلب كل موازينه رأسا على عقب، وكثيرا

ما يخبرنا المرضى وأهلهم عن واقعة ما بدأت بعدها علامات المرض النفسي في الظهور مثل السقوط في مكان مظلم أو الفزع من موقف محدد، أو مشاهدة كلب أسود!

وكثيرا ما يرجع المريض وأهله كل ما أصابه إلى عين الحسود بل قد يحدد مصدر هذه العين وصاحبها ويظل أسيرا لهذه الفكرة فلا يستجيب لأي علاج، أو يسيطر على الشخص أنه ضحية لعمل من السحر ولن يشفى من مرضه النفسي حتى يتم فك هذا العمل بواسطة مختصين وليس عن طريق الطب النفسي، إن علينا كأطباء نفسيين أن نستمع إلى كل ذلك وأن نحاول تصحيح المفاهيم والمعتقدات بالإقناع وبأسلوب هادئ.

مرة واحد مجنون..!!

ثمة مشكلة أخرى تمثل - رغم طرافتها - أحد الهموم التي تحيط بالطب النفسي والتي تشكل قضية تمس بعض الأطراف كالمرضى العقليين والأطباء النفسيين أيضا، وهي التي تنشأ عن التناول الإعلامي في الإذاعة والتلفزيون والصحافة لبعض الأمور التي تتعلق بالطب النفسي، إن استخدام المريض العقلي كمادة للكوميديا والضحك كثيرا ما يتجاوز الحد المعقول ويسبب ضرراً بالغا بمشاعره، ومن ذلك على سبيل المثال الفكاهة «مرة واحد مجنون».. ثم تنتهي بمفارقة مضحكة.. ويستغرق الجميع في الضحك..

ولا يقتصر الأمر على ذلك بل تمتد الفكاهة لتشمل الأطباء النفسيين فهناك مجموعة كبيرة من النكات بدايتها: «مرة واحد دكتور في مستشفى المجانين» ، أما الذي زاد وغطى على ذلك كما يقولون فهي الطريقة التي يظهر بها الأطباء النفسيون في الأفلام والمسلسلات المختلفة، والصورة الكاريكاتيرية لمظهر الطبيب وتصرفاته التي تثير ضحك المشاهدين، ويتسبب عن ذلك أن يستقر في الأذهان صورة مشوهة يصعب الوصول إلى تصويب لها في الواقع، إننا لسنا ضد أحد فبدلا من أن نضحك على شخص ما من الأجدى أن نضحك معه، فالضحك قد يعقد المشكلة، وقد يكون الدواء السحري لها إذا ما احسن استخدامه.

المرض النفسي ليس عيباً

يجب أن تتغير نظرة الناس بصفة عامة إلى الطب النفسي، وان يتبنى الجميع مفاهيم واتجاهات إيجابية نحو المرضى النفسيين، والمستشفيات ومراكز العلاج النفسي، والطب النفسي بصفة عامة، إن ذلك يمكن أن يتحقق حين تتوفر الحقائق والمعلومات الصحيحة حول الموضوعات النفسية لتحل محل المعتقدات السائدة حالياً، وهذا هو دور الإعلام والجهود التي يمكن أن تبذل للتوعية النفسية الجيدة، فالمريض النفسي هو شخص طبيعي لا يختلف عني وعنك عزيزي القارئ سوى في المعاناة التي تسببت في اضطراب حياته وعوامل لا دخل له بها، وعلى الجميع مساندته حتى يتمكن من تجاوز هذه الأزمة، ومن الممكن أن يعود ليؤدى دوره في الحياة كاملاً نحو أسرته ونحو عمله ونحو المجتمع.

وعلينا جميعاً أن لا نتخلى عن مرضى النفس فإن قبولهم ومساعدتهم تشكل حجر الزاوية في عملية العلاج التي يشترك فيها الطبيب مع أسرة المريض وأصدقائه والمجتمع، والمبدأ الذي يتبناه الطبيب النفسي هو مساعدة المريض حتى لو لم نوافق على ما يفعله إذا كان مدمنا أو منحرفا أو خارجا علي التقاليد، فننصره ظالما أو مظلوما حتى يتم علاجه ويعود إلى الحياة بدلا من الاستمرار في الاضطراب الذي يؤدى إلى الإعاقة الكاملة.

أما مسألة الوصمة فإنها قد تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد حتى يتم حلها، لكن أحد الأساليب البسيطة هي إدماج عيادات الخدمة النفسية في المستشفيات العامة حتى لا يجد المرضى حرجاً في التردد عليها، كما أن الأطباء النفسيين، يتعين عليهم الخروج إلى المجتمع والتواصل مع كل من يحتاج إلى خدماتهم في أماكنهم، ويمثل ذلك الاتجاه الحديث في ممارسة الطب النفسي في المجتمع.

وعلى الجميع أن يعلموا أن الإنسان هو الجسد والنفس يتكاملان معاً، وإذا كان الإنسان لا يجد حرجاً في علاج أي علة تلم به وتصيب أي جزء من جسده فيذهب دون تردد إلى الأطباء المختصين في الطب الباطني والجراحة وأمراض الأنف والأذن أو الأسنان، فإنه من باب أولى أن لا يجد أي حرج أو يعتبر ذلك وصمة غير مقبولة في أن يطلب العلاج إذا شعر بأي اضطراب أو خلل يصيب النفس لدى الأطباء والمعالجين النفسيين، فكما أن الأطباء من مختلف التخصصات يعملون في علاج الجسد، فهناك أيضا من يقوم بإصلاح العقل والنفس.. والله سبحانه هو الشافي من كل شئ.

النفس في القرآن

وردت كلمة النفس في القرآن الكريم في 295 مائتين وخمس وتسعين موضعا، وهناك فرق بين النفس والروح رغم أن هناك إنطباعا بتقارب المعنى بين اللفظين غير أن الروح من أسرار الخالق (ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي)، وهناك عدة معانٍ لكلمة النفس في القرآن نذكر منها:

- تعني كلمة النفس في بعض الآيات ذات الله تعالى، ومثال ذلك:
- (تعلم مافي نفسى ولا أعلم ما في نفسك) المائدة 116
- (كتب على نفسه الرحمة)الانعام 12
- (واصطنعتك لنفسي) طه 41
- (ويحذركم الله نفسه) آل عمران 28 و 30
- وصف النفس بالمطمئنة (الفجر 27)، والأمارة بالسوء (يوسف 53)
- النفس الانسانية في آيات القرآن الكريم كيان له صفاته وعلاماته المميزة مثال ذلك:
- النفس تموت وتُقتل (كل نفس ذائقة الموت)، (ولا تقتلوا أنفسكم)، (ولا تقتلوا النفس التي حرم الله)
- من الآيات الكريمة التي ورد فيها القسم في القرآن الكريم (ونفس وما سواها) الشمس 7

ولكي نقترب من المفهوم العلمي للنفس الانسانية علينا أن نتخيل تأثير التغييرات الكيميائية داخل الجهاز العصبي على الحالة النفسية وعلى حالة الجسد أيضا لنفترض مثلا أن أي واحد منا قد تعرض لموقف فيه خوف أو ضغط نفسي شديد فإنّ ردَّ الفعل المعتاد هنا أن نشعر في مثل هذه المواقف بدقات القلب السريعة ورعشة في الأطراف وشحوب الوجه وتصبب العرق، وهذه العلاقات هي مظاهر للقلق والتوتر لكنها حدثت نتيجة لسلسلة تبدأ من خلايا قشرة المخ التي تقوم بوظيفة التفكير، وبعد ذلك تصدر إشارات كهربائية وكيميائية إلى مناطق أخرى من الجهاز العصبي مثل الأجزاء الداخلية من المخ ومنطقة تحت المهاد التي يتم فيها إفراز مواد كيميائية تمثل إشارات إلى مراكز أخرى وإلى غدد الجسم لإفراز مواد تنطلق إلى الدم مثل مادة "الأدرينالين" التي تقوم بمهمة دفع الدم في القلب والشرايين بقوة وإعداد الجسم لمواجهة موقف القلق أو الخوف أو التهديد.. ويحدث ذلك كله بصورة تلقائية منظمة وخلال ثوان معدودة. وفي التجارب التي يجريها علماء النفس على بعض الحيوانات لدراسة سلوكياتها ثم اكتشاف مراكز معينة داخل الجهاز العصبي تقوم بإفراز مواد كيميائية تتسبب في شعور الإطمئنان والهدوء والإرتياح، والمواد الكيميائية التي ترتبط بذلك أطلق عليها "الأفيونات الداخلية" لأن لها تأثيراً مهدئاً ومطمئناً يشبه تأثير الأفيون على المدمنين وهي الاندروفينات Endorphins والانكفالينات Encephalins وعلى العكس من ذلك فإن الغضب والتوتر والقلق والإكتئاب ترتبط أيضاً بتغييرات كيميائية في مراكز بالجهاز العصبي أمكن اكتشاف الكثير منها حالياً.

الحسد وتأثير العين

هناك نسبة كبيرة من مرضى العيادة النفسية يرجعون ما أصابهم من مرض إلى الحسد وتأثير العين، بل أن منهم من يحدد مصدر العين واليوم والساعة التى تعرض فيها لتأثيرها، وهناك من يؤمن بتأثيرالعين ويسلم بذلك بصورة مطلقة، ولا يحاول البحث عن سبب آخر لمرضه، كما أن هناك من يعزو إلى الحسد فَقْدَ الممتلكات وتحطيم الأشياء، وحوادث السيارات، وكل ما يصيب الصحة الجسدية والنفسية.

وأذكر حالة مدرّس في الثلاثين من عمره بدأ يعانى من مشكلة غريبة هي عدم القدرة على الكتابة بيده اليمنى، وكان ذلك يعوقه عن تحضير الدروس، لكنه أحياناً كان يستطيع الكتابة بنفس اليد

والرسم واستخدام أصابعه بصورة طبيعية إذا كان في مكان آخر غير مكان عمله أو حين يكتب شيئاً لا يتعلق بالمواد التي يقوم بتدريسها، وحين تم تحليل هذه المشكلة في العيادة النفسية ذكر هذا المدرس أن ما حدث له كان من تأثير الحسد حيث أن زميلاً له معروفاً بقدرته على الحسد رآه وهو يكتب بخط جميل فعلق على ذلك قائلاً أن هذا الخط يفوق على الذي الذى يكتب بواسطة "الكومبيوتر".. ومنذ هذه اللحظة فَقَدَ المدرس قدرته على الكتابة بهذه الصورة.

ومن خلال ملاحظاتى على المرضى الذين يرجعون كل متاعبهم إلى الحسد نجد أنهم من أولئك الذين يرجعون الذين يتميزون بقابليتهم للأيحاء بسهولة حيث تسيطر عليهم فكرة أصابتهم بالعين، وهناك أشخاص يقال أنهم أكثر عرضة للحسد مثل الأثرياء، والأطفال، والذين يتمتعون بقدر من الوسامة والجمال والسيدات خصوصاً أثناء الحمل، كما أن هناك من يحوم حولهم الشك في أنهم مصدر للحسد مثل ذوى العاهات البدنية، والجيران والأقارب، والفقير أو الجائع، وتعساء الحظ في الحياة، والأهم من ذلك شخص معين ذكر تعليقاً أو تمتم بكلمة أعجاب أو شيء من ذلك.

وقد ورد الحسد في القرآن في هذه المواضع:

{وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّاراً حَسَداً مِنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُم الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (109)} البقرة

{أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكاً عَظِيماً (54)} النساء

{سَيَقُولُ الْمُخَلَّفُونَ إِذَا انطَلَقْتُمْ إِلَى مَغَانِمَ لِتَأْخُذُوهَا ذَرُونَا نَتَّبِعْكُمْ يُرِيدُونَ أَنْ يُبَدِّلُوا كَلامَ اللَّهِ قُلْ لَنْ تَتَّبِعُونَا كَذَلِكُمْ قَالَ اللَّهُ مِنْ قَبْلُ فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا بَلْ كَانُوا لا يَفْقَهُونَ إِلاَّ قَلِيلاً (15)} الفتح

كما وردت الاستعاذة من الحسد في قوله تعالى:

{وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (5)} الفلق

والسؤال الذي يطرح هنا: أين الحقيقة؟... إننا نؤمن تماماً بكل ما ورد في القرآن الكريم حول الحسد، لكن الالتزام بالكتاب والسنة لا يجب أن يقودنا إلى التصديق بأمور تفتح الطريق إلى

كثير من البدع والخرافات التي يروج لها المشعوذون، وهناك أمور لا يملك أحد أن يؤكدها أو ينفيها مثل دخول الجن إلى داخل جسد الأنسان أو قدرته على التسبب له في الأذى، وكذلك أثر العين على الأنسان والقدرة على تجنبه، والحقيقة أن الدفاع الأمثل لهذه الأمور هو التمسك بالإيمان القوى بالله تعالي والتسليم بأن شيئا لن يصيبنا إلا ما كتبه الله سبحانه لنا.

والحقيقة أننا من وجهة النظر النفسية - نحاول دائما أن نتمسك بالحقائق العلمية المدروسة في تناولنا لتلك الأمور، ونقوم بعلاج هذه الحالات وفق الخط الطبي والنفسي الذي نعلمه دون التوقف كثيرا أمام الاعتبارات الخفية في الموضوعات التي تخص الصحة والمرض.

كلمة أخيرة.. هي نصيحة الطب النفسي إليك.. دع عنك الاستغراق في التفكير في هذه الأمور التي قد تدفعك إلى القلق والاضطراب.. وكل ما عليك هو أن تتفاءل وتبتسم للحياة.. وقبل ذلك وبعده تتوكل على الله في أمرك كله.

- ومن هنا كانت هذه الدعوة العامة للمرضى والأصحاء أيضاً للصحة النفسية والشفاء عن طريق الرجوع إلى القرآن والسنة وروح الدين الإسلامي، وبالفرار إلى الله واللجوء إليه، وفي الطريق إلى عرفات الله نذكر أنفسنا ونتأمل بعض الحقائق:

وبعد فقد كنا مع هذه التأملات بين العلم الحديث والطب والصحة النفسية وعلاقة ذلك بالمنظور الديني.. ورأينا أننا حين نفكر قليلاً نجد أن الحل والمخرج من غالبية ما نواجهه من مشكلات وأزمات في حياتنا هو بالعودة إلى الله سبحانه وتعالى.

والإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم تسبق ما جاء في مراجع علم النفس والطب النفسي الحديث بمئات السنين حول هذا الموضوع الذي لم يتم التوصل سوى للقليل من المعلومات حول أسبابه وتشخيصه وعلاجه، فسبحان الله الحكيم الذي أحاط بكل شيء علما

أعمال الشيطان.. والمرض النفسي

هناك اعتقاد قوي لدى قطاعات كبيرة من الناس خصوصاً المصابين باضطرابات نفسية وأقاربهم بأن هناك قوى خفية تسببت في إصابتهم بالمرض النفسي، وهم يتفقون على ذلك وكأنه حقيقة مسلم بها، ويظل الخلاف في الكيفية التي يعمل بها الجن أو الشياطين فيتصور البعض أنهم يدخلون إلى داخل جسد الإنسان ويسببون له الاضطراب الذي لا يشفى إلا بخروجهم منه، ويعتقد البعض الأخر أن مجرد المس من جانب هذه المخلوقات يكفي لحدوث المرض، ويرى آخرون أن المسألة هي وساوس يقوم بتوجيهها الشيطان إلى ضحاياه عن بعد.. وهنا أتناول بعض الجوانب النفسية للعلاقة بين الشيطان والمرض النفسي.

والشيطان في كل الحالات متهم بأنه السبب الرئيسي وربما الوحيد وراء المرض النفسي على وجه الخصوص أحيانا بعض الحالات المرضية الأخرى، ويدفع هذا الاعتقاد الكثير من المرضى إلى طلب العلاج لدى الدجالين والمشعوذين الذين يتعاملون مع الجن والشياطين دون التفكير في اللجوء إلى الطب النفسي إلا بعد مرور وقت طويل من المعاناة.

وبحكم العمل في الطب النفسي فإن نسبة لا تقل عن 70 % من المرضي يذهبون في البداية إلى المعالجين الشعبيين أو المشعوذين قبل أن يفكروا في زيارة الطبيب النفسي، ورغم انه لا يوجد دليل واحد على علاقة الشيطان بالأمراض النفسية فإن بعضا من المتعلمين إلى جانب البسطاء لا يستطيع فهم الحقائق العلمية التي تؤكد أن غالبية الأمراض النفسية الرئيسية قد تم التوصل إلى معرفة أسبابها وأنها نتيجة تغييرات كيميائية في الجهاز العصبي يمكن علاجها عن طريق تعديل الخلل الذي يعاني منه المريض باستخدام الأدوية النفسية الحديثة، وكما سنعرض نماذج لذلك في هذا الموضوع فإن الشيطان ليس له دور مطلقاً في هذه المسألة.

عندما يتكلم الشيطان!!

من الحالات الغريبة التي يتناقل الناس الحديث حولها في المجتمعات العربية حالات لمرضى يغيبون عن الوعي ويبدأ الشيطان أو الجن في الحديث من داخلهم!!.. فالكلام يصدر عنهم لكنه بنبرات وأسلوب يختلف عن طريقتهم المعتادة في الحديث، والكل هنا يؤكد أن المتحدث هو المخلوق الغريب بداخلهم، وربما يذكر هذا المتحدث اسمه وديانته والمكان الذي حضر منه فهناك الجن الكافر، وهناك الشيطان الصغير، والفتاة المثقفة، والمرأة التي تبدي رغبتها في الزواج من المريض، أو الرجل الذي يؤكد أنه يحب ضحيته ولن يتركها، وكل هذه نماذج من الشياطين الذين يتحاورون مع المحيطين بالمريض وكثيراً ما يقدم الواحد منهم بعض المطالب حتى يتخلى عن المهمة التي يقوم بها مع هذا المريض ويتركه وشأنه.. والكلام هنا مؤكد، وتسمعه من مصادر كثيرة لدرجة أن بعض الناس يقول لك أن لديه تسجيلات لهذه الوقائع بصوت الشيطان نفسه حتى يصدق الجميع ذلك.. فما تفسير هذا من وجهة نظر الطب النفسي!؟

والواقع أنني شخصياً قد استمعت إلى مثل هذه الأشياء في حياتي العملية عدة مرات.. لكن هذه الحالة أيضا لا علاقة لها بالشيطان نهائياً، والمتحدث هنا هو المريض نفسه وهو في حالة نطلق عليها التحول الهستيري يغيب فيها عن الوعي مؤقتاً وتظهر بعض محتويات عقله الباطن فيقوم بالتنفيس عن بعض رغباته المكبوتة ويهرب من الواقع والضغوط التي لا يحتملها فيتصور الجميع أن بداخله شيطاناً يتكلم، وهذه الحالات لا تحتاج إلى جلسات «الزار» أو الذهاب إلى الدجالين، أو ضرب المريض بقسوة لإخراج الجن، كل ما في الأمر هو تهدئة المريض وبحث حالته النفسية والتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها، وهنا تتحسن الحالة دون تعامل مع الشيطان.

الأصوات والخيالات والوساوس.. مرضية أم شيطانية!؟

مرض الوسواس القهري.. وقد ارتبط هذا المرض في الأذهان بوساوس الشياطين بسبب التشابه بين مسمي "الوسواس القهري" ووصف الشيطان "الوسواس الخناس" الذي ورد في القرآن الكريم، لكن إذا علمنا أن الوسواس القهري قد أصبح من الأمراض التي تم كشف النقاب عن الكثير

من أسرارها، وأن هذه الحالات لها علاقة ببعض المواد الكيميائية في المخ مثل مادة "السيروتونين" التي يتسبب اختلالها في أعراض هي: أعمال وسواسية في صورة تكرار أفعال وطقوس لا معنى لها مثل غسل الأيدي، أو الطهارة عند ملامسة أي شيء، أو التمتمة بكلمات أو أعداد معينة قبل بدء أي عمل، أو إعادة الوضوء عدة مرات قبل الصلاة. وأفكار وسواسية مثل الانشغال والاستغراق في التفكير في موضوعات تافهة وقضايا لا حل لها مثل مسألة البيضة والدجاجة ومن الذي أتى أولا!؟.. أو البحث في شكل الشيطان وماذا يأكل وكيف يعيش؟.. أو أفكار دينية أو جنسية لا معنى لها تشغل التفكير وتعوق الشخص عن مزاولة حياته.. ومخاوف وسواسية لا أساس لها من أشياء ليست مصدر خوف على الإطلاق.. وكل هذه الصور لحالات الوسواس حالات مرضية يتعامل معها الطب النفسي حالياً بالعلاج الدوائي الذي يعيد الاتزان النفسي.. ولا علاقة للشيطان بكل هذه الوساوس المرضية.

أما الهلاوس Hallucinations فهي أن يتصور المريض أنه يرى أشباحا أو يسمع أصواتا تتحاور معه أو تهدده أو تأمره بأن يفعل أشياء معينة، وقد يفسر الناس ذلك بأن الشياطين هي التي تفعل ذلك، لكن ومن وجهة نظر الطب النفسي هي وجود خلل في جهاز الاستقبال لدى المريض يجعله يستقبل صوراً وأصواتا لا وجود لها، وهذه الحالات أيضا تتحسن بالعلاج بالأدوية الحديثة ولا دخل للشيطان في هذه الأعراض النفسية المرضية التي تحدث في مرضى الفصام والأمراض العقلية الذهانية.

مرض الصرع.. ومس الشيطان:

يعتبر الصرع من أكثر الأمراض العصبية انتشاراً حيث يصيب 1% من الصغار والكبار، ومن أعراضه حدوث نوبات غياب عن الوعي قد تكون شديدة أو خفيفة، وفي حالة النوبة الكبرى يسقط المريض على الأرض في حالة تشنج يهتز لها كل جسده ويغيب عن الوعي نهائياً ولا يفيق إلا بعد مرور وقت طويل وتتكرر هذه النوبات في أي وقت وأي مكان، وقد كان التفسير الشائع لهذه النوبات أنها نتيجة مباشرة لمس الجن، وكان بعض الناس يستندون إلى التشبيه الذي ورد في آيات القرآن الكريم:

{الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لا يَقُومُونَ إِلاَّ كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنْ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُوْلَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (275)} البقرة.. لكن التعبير القرآني «الَّذِي

يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنْ الْمَسِّ» هو من البلاغة التي يتميز بها أسلوب القرآن ولا علاقة لذلك بمرض ما.

.. وظل مرض الصرع موضوعاً للكثير من الخرافات والأوهام، وتعرض المرضى لكثير من الممارسات غير الطبية ظناً من الناس أن الأرواح والشياطين وراء حدوثه حتى كشف الطب الحديث حقيقة هذا المرض.

ونوبات الصرع كما تبين من خلال الأبحاث الطبية هي نتيجة لخلل في موجات المخ الكهربائية نتيجة شحنات زائدة من بؤرة نشطة تسبب إثارة الخلايا العصبية وتحدث

النوبة نتيجة لذلك، ويمكن كشف ذلك ببساطة حالياً عن طريق جهاز رسم المخ EEG الذي يلتقط هذه الإشارات ويحدد شدتها ومكانها، كما يمكن علاج حالات الصرع عن طريق الأدوية التي تسيطر على هذا الخلل الوظيفي في المخ، ولا علاقة نهائياً للجن والشياطين والأرواح الشريرة بهذا المرض كما كان يعتقد من قبل.

وحول الشيطان والمرض النفسي فإننا نذكر بعض الحقائق العلمية الهامة، التي تمثل وجهة نظر الطب النفسي في هذه المسألة.. وهي:

* لا دخل للشيطان بالأمراض النفسية والعضوية التي تصيب الإنسان، وأسباب هذه الأمراض اكتشف الطب جوانب كبيرة منها، وتوصل إلى علاجها بعيداً عن أي قوى خفيه.

* لا يوجد ما يدعو إلى تعظيم شأن الشيطان بأن ننسب إليه أشياء كثيرة مع أنه كما نعلم من نصوص القرآن أضعف من ذلك بكثير ولا يستطيع السيطرة على الإنسان إلا من خلال قدرته المحدودة على الإغواء لبعض الناس ممن لديهم الاستعداد لذلك.

* القضية التي ناقشناها هنا في هذا الحيز المحدود بعيدة عن أي جدل فقهي، والمطلوب هو حملة توعية لتوضيح الحقائق حتى لا يختلط العلم والإيمان بالخرافة والدجل.

* الممارسات التي يقوم بها أدعياء الطب والدجل والشعوذة باستغلال معتقدات الناس حول الشيطان وعلاقته بالمرض النفسي يجب أن يتم وضع حد لها بعد أن تطور الطب وتوصل إلى كشف الكثير عن أسباب وعلاج هذه الحالات.

وأخيرا فإننا بعد مناقشة هذه النقاط فإننا لم نغلق هذا الموضوع بل نعتقد أنه أصبح مفتوحاً لمزيد من الآراء بعد توضيح هذه الحقائق من وجهة النظر النفسية، ونرجو أن نكون قد وفقنا إلى إلقاء الضوء على هذه الجوانب الغامضة للأمراض النفسية.

الشيطان والمرض النفسي

الشيطان معروف للجميع.. وهناك من الكتب والمؤلفات الكثير حول كل ما يتعلق به من النواحي الدينية، وقد صادفني مؤخراً بحث علمي بعنوان «الشيطان في الفكر الاسلامي»، كما طالعت في احدى المكتبات عناوين لكتب منها «تلبيس ابليس»، و «إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان».. وغير ذلك كثير.. كما قرأت أن الشيطان ورد ذكره في القرآن الكريم 88 مرة وفي الاحاديث الشريفة 1070مرة، وإبليس ذكر في القرآن 11 مرة وفي الحديث 56 مرة..

وحول الشيطان والمرض النفسي فإننا نذكر بعض الحقائق العلمية الهامة، التي تمثل وجهة نظر الطب النفسي في هذه المسألة.. وهي:

لا دخل للشيطان بالامراض النفسية والعضوية التي تصيب الانسان، وأسباب هذه الأمراض اكتشف الطب جوانب كبيرة منها، وتوصل الى علاجها بعيداً عن ايّ قوى خفية:

{الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمْ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلاً وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (268)} البقرة

لا يوجد ما يدعو الي تعظيم شأن الشيطان بأن ننسب إليه اشياء كثيرة مع أنه كما نعلم من نصوص القرآن أضعف من ذلك بكثير ولا يستطيع السيطرة على الانسان إلا من خلال قدرته المحدودة على الإغواء لبعض الناس ممن لديهم الاستعداد لذلك.. قال تعالى:

{وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَى مُلْكِ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلاَّ بِإِذْنِ

اللهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلا يَنفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِنْ خَلاقٍ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (102)} البقرة

القضية التي ناقشناها هنا في هذا الحيز المحدود بعيدة عن أيّ جدل فقهي، والمطلوب هو حملة توعية لتوضيح الحقائق حتي لا يختلط العلم والايمان بالخرافة والدجل:

{وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ (97) وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ (98)} المؤمنون

الممارسات التي يقوم بها أدعياء الطب والدجل والشعوذة باستغلال معتقدات الناس حول الشيطان وعلاقته بالمرض النفسي يجب أن يتم وضع حد لها بعد أن تطور الطب وتوصل إلى كشف الكثير عن أسباب وعلاج هذه الحالات.

قال تعالى:

{فَرِيقاً هَدَى وَفَرِيقاً حَقَّ عَلَيْهِم الضَّلالَةُ إِنَّهُمْ اتَّخَذُوا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ اللهِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ (30)} الأعراف

ومن وسائل الوقاية الابتعاد عن المحرمات وهي الأصل في كثير من المشكلات، ذلك أن الشعور بالذنب والإثم في ساعات المرض والضعف قد يكون له أثر مدمر، والإيمان القوي بالله تعالى يجعل المرء في كل الأحوال يسمو فوق آلامه ومعاناته وينظر إليها على أنها ابتلاء من الله يتعين عليه مواجهته بالصبر.

ووجهة النظر الإسلامية بالنسبة للعلاج من كل ما يصيب الإنسان من أمراضه يوضحها الحديث الشريف الذي يأمر بالتداوي.. قال تعالى:

{خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (199) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنْ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (200) إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنْ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (201) وَإِخْوَانُهُمْ يَمُدُّونَهُمْ فِي الغَيِّ ثُمَّ لا يُقْصِرُونَ (202) وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلا اجْتَبَيْتَهَا قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَى إِلَيَّ مِنْ رَبِّي هَذَا بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (203)

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (204) وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعاً وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنْ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالآصَالِ وَلا تَكُنْ مِنْ الْغَافِلِينَ (205)} الاعراف

قال صلى الله عليه وسلم: «تداووا و لا تتداووا بحرام».

(رواه أبو داود)

ونذكر ذلك لنؤكد أن تلاوة القرآن والأذكار والرقية الشرعية لا يتعارض استخدامها مع طلب العلاج الطبي، وهذا ما قصدنا توضيحه في حديثنا هذا عن المنظور الإسلامي لمرض، ولقد ورد في تحريم الدجل والشعوذة نصوص واضحة، قال صلى الله عليه وسلم: «من عمل عملاً ليس عليه أمرنا فهو رد» (رواه مسلم) ولقد حرم الإسلام الابتداع في الدين والتقول علي الله بغير علم وهو بذلك يحارب المشعوذين الذين يستخدمون كثيراً من الوسائل هي كذب وخداع، ومنها السحر والاحجبة والتمائم والوصفات البلدية، وليس لكل هذه الوسائل مكان في علاج الأمراض العصبية والنفسية، وإن كانت تعتمد علي تأثير الإيحاء فقط لدى العامة من القابلين للتأثر بهذا الأسلوب.

وقال صلى الله عليه وسلم: «اجتنبوا السبع الموبقات»، قالوا: يا رسول الله وما هن، قال: «الشرك بالله والسحر.... الحديث»

(متفق عليه)

وحرم الإسلام الأعمال التي يقوم بها المشعوذون من عرافين وغير ذلك، وأمر الناس ألا يصدقوا هؤلاء الناس، قال صلى الله عليه وسلم: «من أتى عرافا أو كاهنا فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد» (رواه مسلم). والحقيقة أن الدفاع الأمثل ضد هذه الأمور هو التمسك بالأيمان القوي بالله والتسليم بأن شيئاً لن يصيبنا إلا ما كتبه الله سبحانه.

وأخيراً وبعد مناقشة هذه النقاط فإننا لم نغلق هذا الموضوع بل نعتقد أنه أصبح مفتوحاً لمزيد من الآراء بعد توضيح هذه الحقائق من وجهة النظر النفسية، ونرجو أن نكون قد وفقنا إلى إلقاء الضوء على هذه الجوانب الغامضة للأمراض النفسية بما يزيل ما يحيط بها من الغموض.

هل رأيت العقريت؟؟، أو هل شاهدت الجن؟؟

سؤال قررت أن أتوجه به إلى كل من التقي به من الرجال والسيدات من مختلف الاعمار والثقافات الريفية والحضرية... ورغم غرابة السؤال فقد كانت الاجابة بالإيجاب في نسبة نصل الى 3 من كل 4 من الريفيين.. وواحد من كل اثنين من سكان المدن على وجه التقريب.

ومن خلال الأستفسار عن تفاصيل رؤية الجن تبين أن البعض يصف اشكالا لمخلوقات غريبة شاهدها فى الظلام، منهم من يقول انه رأى كائنا يخرج من الماء أو شبحا يطول ويقصر أو أنه شاهد كلبا اسود، والتفسير المحتمل فى هذه الروايات أنها مجرد خداعات للنظر ساعد عليها عدم وضوح الرؤية فى الظلام مع حالة من الاستعداد النفسي لدى هؤلاء لتصور شكل معين مما يعطى الفرصة لأن يتصور أحدهم شجرة في جانب الطريق على انها شبح مخيف أو حيوان اليف على انه كائن مخيف أو يتصور عصا أو حبلاً أو أحد الاعمده على أنه يتلوى ويتحرك بصورة تثير الخوف، وهذا من وجهة نظرنا وتفسيرنا للنسبة الكبيرة من الذين يؤكدون أنهم قد رأوا الجن رأى العين، ومن وجهة النظر النفسية كما فى المنظور القرآني فإن رؤية الجن أمر مستحيل تصديقا لقوله تعالى:

{يَا بَنِي آدَمَ لا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمْ مِنْ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ (27)} الاعراف

الشيطان معروف للجميع.. وهناك من الكتب والمؤلفات الكثير حول كل ما يتعلق به من النواحي الدينية، وقد صادفني مؤخراً بحث علمي بعنوان «الشيطان في الفكر الإسلامي»، كما طالعت في إحدى المكتبات عناوين لكتب منها «تلبيس إبليس»، و «إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان».. وغير ذلك كثير.. كما قرأت أن الشيطان ورد ذكره في القرآن الكريم 88 مرة وفي الأحاديث الشريفة 1070مرة، وإبليس ذكر في القرآن 11 مرة وفي الحديث 56 مرة.

الشخصية.. من الاعتدال إلى الاضطراب

أكثر من ثلث سكان العالم يعانون من المرض النفسي.. الاضطرابات النفسية هي أمراض العصر الحالي.. وتشير إلى ذلك إحصائيات منظمة الصحة العالمية التي تذكر أن 20 - 30% من الناس يعانون من القلق النفسي، و7% يعانون الاكتئاب، و3% الوسواس القهري، و1% مرض الفصام، ويعرف الأطباء النفسيون أن هناك ما يقرب من 100 حالة مرضية تضمها قائمة التصنيف الحديث للأمراض النفسية، منها الحالات النفسية العصابية البسيطة القابلة للشفاء التام مثل القلق والهستريا والوسواس القهري، ومنها الحالات العقلية الشديدة مثل الفصام (الشيزوفرنيا)، والهوس والاكتئاب والبارانويا (جنون العظمة)، كما توجد حالات بينية نتيجة لعيوب في تكوين الشخصية وصفاتها هي اضطرابات الشخصية Personality disorders، وهي التي نلقي عليها الضوء في هذا الموضوع.

من الصعب أن نحدد ماذا تعني الشخصية، ولكنها بصفة عامة تعبير عن الجوانب المختلفة للصفات التي يتميز بها الشخص، وتشمل السلوكيات والأفكار والعواطف والانفعالات، وهي الخصائص التي تستمر مع الفرد على مدى السنوات في مواجهة المواقف والظروف المختلفة، كما أن الشخصية تشمل القيم والمناهج التي يتبناها الواحد منا وتشكل ما يعرف «بطبعه» أو أسلوبه في الحياة، والذي يعرفه به الآخرون من حوله.

تكوين الشخصية:

تتكون شخصية الفرد في سنوات العمر الأولى، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات أجريت على التوائم، حيث يبدو الكثير من التطابق بين سمات الشخصية في كل من التوأمين اللذين ينتجان

من تلقيح بويضة واحدة، كما أن الصفات المزاجية للأطفال في الشهور الأولى عقب الولادة والتي يمكن ملاحظتها في هدوء البعض منهم وميل البعض الآخر للعصبية والمشاكسة غالباً ما تستمر خلال فترة الطفولة وربما في مراحل العمر التالية.

ويؤثر في تكوين الشخصية الظروف والعلاقات الأسرية المحيطة بالطفل في سنوات العمر الأولى، فالحرمان العاطفي للطفل أو كثرة الخلافات بين الوالدين غالباً ما تلقي بظلالها على تكوين الشخصية وقد تظهر آثارها لاحقاً في مرحلة المراهقة وما بعدها، ورغم أن العوامل الوراثية التي تنتقل عبر الأجيال من خلال الجينات التي تحمل الصفات الخاصة بكل فرد لها أهمية في تكوين الشخصية إلا أن الدلائل تؤكد أن التعلم في مرحلة الطفولة من المواقف التي تفرضها البيئة المحيطة قد يعدل في السمات الرئيسية للشخصية، ومثال ذلك الطفل الذي يتميز بالطاعة والهدوء الشديد حين يتحول إلى طفل عدواني شرس إذا ما وجد أن هذا هو أسلوب التعامل بين أبويه وبقية أفراد أسرته.

الشخصية بين الاعتدال.. والاضطراب:

من الأمور الصعبة في ممارسة الطب النفسي الحكم على شخصية أي فرد وتحديد سماتها لأن ذلك لا يكون ممكنا بأي حال من خلال الفحص في المقابلة النفسية، إن ذلك يتطلب معرفة تفاصيل كثيرة عن نمط هذا الشخص وسلوكياته على مدى سنوات حياته السابقة، ويتطلب ذلك الحصول على معلومات من مصادر محايدة حول ماضي هذا الشخص، ونظراً لوجود الكثير من الفوارق الفردية بين الناس فإنه من الصعوبة أيضا تحديد من هو الشخص «الطبيعي» أو السوي الذي يتمتع بشخصية في حالة اعتدال حيث أن ذلك يخضع لأحكام تتفاوت من مجتمع إلى أخر.

وعلى وجه العموم فإن اضطراب الشخصية يكون من علاماته معاناة الشخص نفسه أو الآخرين من حوله، والآثار التي تنتج عن ذلك على الفرد والمجتمع حين يختل التوازن النفسي له وتتغير سلوكياته بما لا يتوافق مع المحيطين به، ويختلف اضطراب الشخصية عن الاضطرابات النفسية الأخرى رغم تشابه الصورة العامة لكل منهما في أن الاضطراب النفسي يمكن تحديد بداية حدوثه في شخص كان يعرف بأنه لا يعاني من أي أعراض مرضية قبل ذلك، بينما ترجع بداية المعاناة في حالة اضطراب الشخصية إلى سنوات العمر الأولى وتستمر بعدها دون انقطاع، وهناك علاقة بين اضطرابات الشخصية والإصابة بالأمراض النفسية، مثال ذلك الارتباط بين الشخصية

الوسواسية والإصابة بمرض الوسواس القهري، والشخصية المنطوية والإصابة بالفصام، ومن هنا تأتي أهمية تحديد نوع الشخصية للتنبؤ باحتمالات حدوث بعض الأمراض النفسية.

الشخصية «السيكوباتية» أو المضادة للمجتمع:

يعتبر هذا النوع من اضطراب الشخصية أحد أهم الأنواع وأكثرها شيوعاً، حيث تقدر نسبة الأشخاص المصابين به بحوالي 3% من الرجال و 1% من النساء في الولايات المتحدة، ويشكل هؤلاء الأشخاص الغالبية العظمى من المجرمين والمدمنين والخارجين على القانون ويشترك هؤلاء الأشخاص في ميلهم للعنف والعدوان على الآخرين دون أدنى شعور بالمسؤولية أو تأنيب الضمير، ويتجهون إلى تكرار ذلك من غير أن يتعلموا من تجاربهم السابقة، وعندما نتتبع تاريخهم السابق نجد سلسلة من الانحرافات وانتهاك القواعد والأعراف منذ الصغر، بدءاً من التمرد في مرحلة الطفولة، والغياب عن المدرسة، والشغب في المنزل والشارع، ثم السلوك الجانح الذي يتخذ أشكالا متعددة مثل الانحرافات الجنسية، والسرقة، والكذب، والعنف ضد الآخرين، وإدمان المخدرات.

وترجع أسباب اضطراب الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع إلى عوامل وراثية حيث يلاحظ وجود اكثر من حالة في الأسرة الواحدة، وفي بعض الحالات توجد تغيرات عضوية في الجهاز العصبي تظهر من خلال الفحص باستخدام رسم المخ، غير أن العوامل البيئية من حيث ظروف التربية المحيطة تظل الأهم حيث يلاحظ أن معظم هذه الحالات تأتي من خلفية أسرية مفككة، وترتبط بمستويات اجتماعية متدنية، وتربية غير سليمة في الطفولة

وهناك عدة أنواع من الشخصية السيكوباتية تختلف فيما بينها، فمنها العدواني الذي يتجه إلى العنف، ويقوم بإيذاء نفسه والآخرين، ومنها السلبي الذي يكون تابعاً في الغالب لأشخاص آخرين يقودونه إلى الانحراف، أما النوع الثالث فيوجه طاقاته إلى أنشطة تبدو مفيدة يحقق بها لنفسه الكثير من الإنجاز.

أنواع أخرى من اضطراب الشخصية:

هنا نورد وصفاً موجزاً لعدد من الحالات تمثل اضطرابات خاصة في سمات الشخصية، ورغم أن البعض منها قد يتصف ببعض السمات المرغوبة إلا أنها عموماً أنماط خاصة تتميز بتجمع صفات تشكل معاً كل أنواع اضطراب الشخصية ومن أمثلتها:

• **الشخصية الوسواسية**: وتتميز بعدم المرونة، والتعصب، والميل إلى المثالية والكمال في كل شئ، ويظهر ذلك في المبالغة في النظام، والنظافة، والدقة في العمل، وقد تكون بعض هذه الصفات مرغوبة، وهناك علاقة بين هذا النوع من الشخصية والإصابة بمرض الوسواس القهري.

• **الشخصية الهستيرية**: ويميل الأشخاص من هذا النوع من الشخصية إلى حب الاستعراض والظهور ولفت انتباه الآخرين، وعدم النضج في تصرفاتهم، كما يميلون إلى قابليتهم للإيحاء بسهولة، وهم أكثر عرضة للإصابة بالهستيريا.

• **الشخصية الفصامية**: وتتميز بالميل إلى العزلة والانطواء، والتحفظ الشديد في العلاقة مع الآخرين، حيث يفضل الأشخاص من هذا النوع الابتعاد عن الناس، وهذا يساعدهم على الإنجاز والتفوق الدراسي إلى حد كبير، لكنهم قد يستغرقون في أحلام اليقظة حين يعيشون في عالمهم الداخلي، وهناك ارتباط بين هذا النوع من اضطراب الشخصية وبين مرض الفصام.

• **الشخصية الوجدانية**: ومنها النوع الذي يميل إلى الاكتئاب فتراه دائماً في حالة تشاؤم ويأس ويتوقع حدوث أسوأ الأمور، ولا يستطيع الاستمتاع بمباهج الحياة، وهناك نوع آخر متقلب الأهواء تتأرجح حالته المزاجية بين الكآبة والسرور، وهذه الأنواع ترتبط بالاضطرابات النفسية الوجدانية مثل مرض الاكتئاب والهوس.

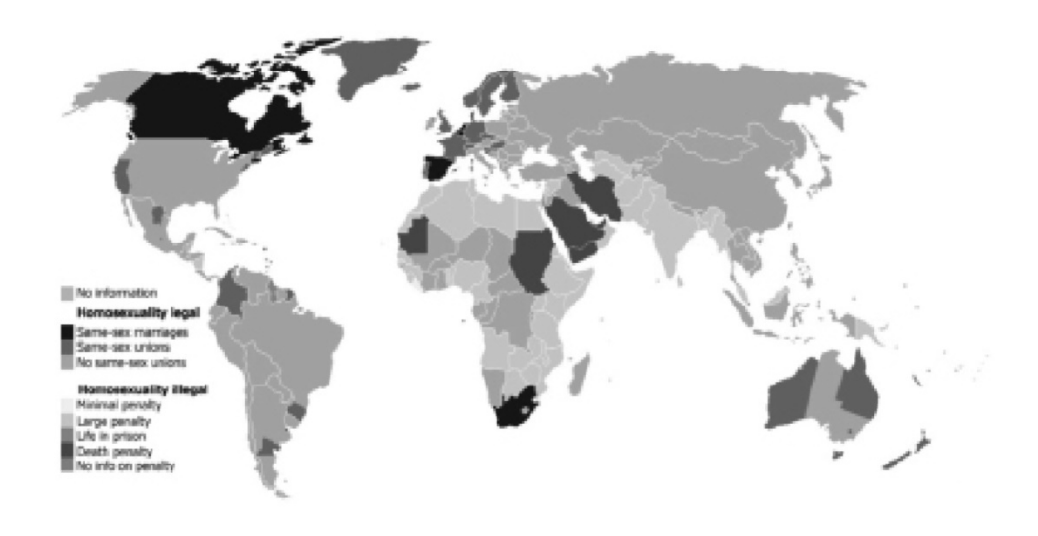
• **الشخصية البارانوية**: وتتميز بالشك وعدم الثقة في الآخرين، والحساسية المفرطة للنقد، والميل إلى المنافسة والغيرة، والشعور بالعظمة والتميز، ويرتبط هذا النوع من اضطراب الشخصية بالفصام ومرض البارانويا (هذيان العظمة والاضطهاد).

• **الشخصية النرجسية**: وتشبه إلى حد كبير النوع السابق، وتتميز بالتركيز على الذات والإحساس الزائد بأهمية النفس، والرغبة في لفت انتباه الآخرين، وعدم النقد، والأنانية دون اعتبار للآخرين.

الشذوذ الجنسي والانحرافات الجنسية الأخرى

ظل الشذوذ الجنسي Homosexuality لمدة طويلة يصنف كأحد الانحرافات الجنسية والنفسية، ورغم أن الجنسية المثلية أو ممارسة الشذوذ مع شخص من نفس الجنس من الأمور التي لا تتفق مع الأعراف والتقاليد في معظم المجتمعات بدرجات متفاوتة إلا أن هذه الحالة ينظر إليها في بعض الثقافات الغربية على أنها أسلوب في التعبير الجنسي، ولذلك فلا يعتبر الشذوذ أو ممارسة الجنسية المثلية في حد ذاته اضطراباً نفسياً إلا إذا اقترن بمشاعر سلبية مثل الرفض من جانب الشخص الذي يمارسه أو شعوره بالندم وتأنيب النفس إزاء ما يفعل، فيعتبر في هذه الحالة يعاني من اضطراب نفسي.

والواقع أن الشذوذ الجنسي هو حالة مرضية حيث أن ممارسته قد تبدأ مبكراً في مرحلة الطفولة أو في فترة المراهقة ولا يكون بوسع الشخص التوقف أو التحكم في الدافع الداخلي لديه للحصول على اللذة الجنسية من اللقاء من أشخاص من نفس جنسه، وتكون هناك عوامل نفسية في مرحلة الطفولة وأسلوب التربية وبعض الخبرات الجنسية الأولى قد ساعدت على بداية الحالة، وكثير من الحالات أصحابها يتوقفون عن هذه الممارسة بعد مرحلة المراهقة.



خريطة توضح المجتمعات التي تبيح الشذوذ الجنسي (درجات اللون الازرق) - والمجتمعات التي تجرم الاعراف والشرائع فيها هذه الممارسات (نلاحظ ان البلاد الاسلامية في نطاق تحريم هذه الممارسات)

علاج اضطرابات الشخصية:

يبدي الكثير من الأطباء النفسيين شكهم في إمكانية علاج مثل هذه الحالات، فالشخصية يصعب أن تتغير سماتها مهما كانت الوسائل. ومن المؤكد أن دور الأدوية في هذا المجال محدود للغاية، غير أن انضمام هذه الحالات إلى مجموعات علاجية يفيد في تعليمهم بعض الاتجاهات المرغوبة وتخلي بعضهم عن الصفات المرضية غير المرغوبة.

وبالنسبة لحالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع «السيكوباتية» فإن العلاج يتم في وحدات للرعاية الداخلية تتميز بنظام صارم يشبه السجن ووسط علاجي اقرب إلى المستشفى للسيطرة على السلوك والميول العدوانية لدى هذه الحالات.

المنظور القرآني

وكلمة أخيرة حول الموضوع الذي نتحدث عنه هي أهمية الوازع الديني والتنشئة الأخلاقية السليمة في السيطرة على النزعات المرضية للنفس الإنسانية، فقد ثبت أن الالتزام بروح الدين، والإيمان القوي الثابت بالله تعالى حين يتم غرسها في النفس منذ الصغر تكون وقاية من الانحراف والاضطراب، وصمام أمن للسلوك المعتدل السوي.

{وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)} الشمس

«ونفس وما سواها.. تشير هذه الآية في سورة الشمس التي بدأت بالقسم ببعض الظواهر الكونية مثل الشمس والقمر والليل والسماء والأرض الى أن يصل القسم الى النفس الإنسانية بجوانبها السلبية والإيجابية متمثلة في حالاتها من الفجور والتقوى، ثم يأتي جواب القسم في الآية التالية بأن الفلاح والفوز طريقه هو تزكية هذه النفس وتطهيرها والسمو بها، والعكس في المقابل في

الانسياق وراء نزعات النفس الشريرة والتردي في هاوية الانحراف عن الفطرة السليمة بما يؤدي الي أسوأ العواقب.

ويرى علماء النفس أهمية الوازع الديني والتنشئة الأخلاقية السليمة في السيطرة على النزعات المرضية للنفس الإنسانية، فقد ثبت أن الالتزام بروح الدين، والإيمان القوي الثابت بالله تعالي حين يتم غرسها في النفس منذ الصغر تكون وقاية من الانحراف والاضطراب، وصمام أمن للسلوك المعتدل السوي

وفي الختام فإن المنظور الإسلامي للنفس الإنسانية في حالاتها المختلفة سواء الاعتدال والسواء والإيجابية من ناحية أو الحالات الأخرى المقابلة من التردي في السوء والانحراف والابتعاد عن الطريق السوي، والنموذج الذي ورد في إشارات القرآن الكريم لطبيعة النفس الإنسانية في تقلبها بين الاعتدال والاضطراب، أو بين التقوى والفجور، وبذلك يكون القرآن قد سبق علم النفس والطب النفسي الحديث في عرض هذه الحقائق التي تتعلق بالنفس الإنسانية والتي لا يزال علماء النفس والأطباء في سعي لكشف بعض من أسرارها، فسبحان الله الخالق الذي أحاط بكل شيء علما.

أمراض العصر.. بين النفس والجسد

أمراض العصر الحالي.. قوائم طويلة تضم أنواعاً ومسميات عديدة، وملايين من البشر يبحثون عن العلاج من هذه الأمراض الشائعة.. أمراض القلب والشرايين... ارتفاع ضغط الدم.. مرض السكر.. آلام المفاصل.. القرحة والقولون.. وغيرها.. فما هي الأسباب وراء انتشار أمراض العصر بهذه الصورة؟ **وما حقيقة علاقة هذه الأمراض بالحالة النفسية؟، وهل من حل للوقاية والعلاج من هذه الأمراض؟**

هنا نحاول إلقاء الضوء على أمراض العصر الحالي.. والإجابة على هذه التساؤلات.

الأمراض... بين النفس والجسد

العلاقة بين النفس والجسد أمر هام تنبه له الأطباء منذ القدم.. فالكائن الإنساني يتكون من هذين الشقين اللذين يتكاملان معاً ويؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به، فهناك لغة متبادلة بين النفس والجسد، وهذا ما يجعل الإنسان تبدو عليه مظاهر المرض والاضطرابات حين تصل الانفعالات والصراعات النفسية لديه إلى حد يفوق احتماله كما أن الجسم حين يصيب الخلل بعض أجهزته فإن الحالة النفسية تتأثر تبعاً لذلك.

والعلاقة بين الحالة النفسية وحالة الجسد تحدث في الصحة والمرض على حد سواء، فالواحد منا حين يتعرض لموقف خوف يخفق قلبه بشدة، وترتعد أطرافه، ويبدو على وجهه الشحوب، وكل هذه تغييرات في وظائف وحالة الجسم نتيجة للانفعالات النفسية المصاحبة لشعور الخوف، وهذا مثال على فعل طبيعي يحدث في آي شخص عادى، لكن الانفعالات الشديدة

والصراعات الداخلية التي يتم كبتها وعدم التعبير عنها قد يتراكم أثرها ليتسبب في النهاية في خلل داخلي في وظائف أجهزة الجسم فيحدث المرض، وهنا يطلق على الحالة أنها «نفسية - جسدية Psychosomatic» لأن الأصل في ظهور المرض والخلل الجسدي يرجع في البداية إلى عوامل نفسية.

نماذج متنوعة من أمراض العصر

هناك نماذج مختلفة من الأمراض الشائعة التي نسمع عن تزايد انتشارها في عصرنا الحالي بصورة لم تكن مألوفة في الماضي، وهذه الأمراض وإن كانت تبدو عضوية تصيب أجهزة الجسم المختلفة كالقلب والشرايين، والجهاز التنفسي، والمعدة والقولون، والمفاصل وغيرها.. إلا أنها تشترك معاً في أن جذورها وأسبابها نفسية في البداية، وهذا مثال على التأثير المتبادل بين النفس والجسد مما يؤدى إلى الاضطرابات التي وصفناها بـ «النفسية - الجسدية».

ولعل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته أحد النماذج الهامة لأمراض العصر الحالي وتشكل السبب الأول للوفاة في الرجال والسيدات في مرحلة منتصف العمر، كما أن مرض السكر، والقرحة، والقولون العصبي، وآلام المفاصل، وضيق التنفس وحالات الصداع، وقائمة طويلة من الأمراض، كلها من أمراض العصر التي تنشأ عن الانفعالات والصراعات النفسية المكبوتة التي لم يتم التعبير عنها فكانت النتيجة أنها تتجه إلى أعضاء الجسد فتصيبها بالخلل والاضطراب.

حالات أخرى.. والأسباب نفسية

من الحالات التي ترتبط بالحالة النفسية ما نراه في بعض الأشخاص من تغيير ملحوظ في وزن الجسم، فحالات السمنة والبدانة الزائدة قد تكون بسبب عوامل نفسية انعكست في فرط تناول الطعام أو اضطراب في الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات، كذلك حالات النحافة الشديدة التي تحدث نتيجة للامتناع عن الطعام بسبب فقدان الشهية في حالات الاكتئاب النفسي، والأمراض الجلدية مثل الحكة والأكزيما والبهاق والصدفية ينشأ الكثير منها بسبب عوامل نفسية حيث أن الجلد

عادة ما يكون مرآة لما بداخل كل منا يظهر فيه التغييرات نتيجة للانفعالات والصراعات المكبوتة، ويلاحظ المصابون بهذه الحالات تفاقم الأعراض مع زيادة القلق والتوتر مما يدل على الارتباط بين النواحي النفسية وبين هذه العلل الجسدية.

وقد تم التركيز مؤخراً على دور أجهزة المناعة في الجسم وعلاقتها بمقاومة الأمراض وتبين أن اضطرابات الحالة النفسية والإصابة بالقلق والتوتر والاكتئاب تؤدي إلى نقص في كفاءة مناعة الجسم وتقلل من مقاومته فيصبح الشخص عندئذ أكثر عرضة للإصابة بالنزلات الميكروبية والفيروسية، والأمراض الأخرى التي ترتبط بمناعة الجسم مثل السرطان.

الحل.. بالوقاية والعلاج

إن مشكلة أمراض العصر الحالي أنها ترتبط بتأثير ضغوط الحياة المتنوعة التي تزايدت بصورة ملحوظة وأصبحت تشكل عبئاً لا يستطيع كثير من الناس احتماله فتبدأ معاناتهم من هذه الاضطرابات الصحية والنفسية المتنوعة، والوقاية أهم وأجدى من العلاج لأن الكثير من أمراض العصر مثل أمراض القلب وضغط الدم والسكر والقرحة وغيرها تحدث خللا في أعضاء وأجهزة الجسم يؤثر في وظائفها ويصعب إعادتها إلى سابق عهدها، ويجب أن يتضمن العلاج الاهتمام بالعوامل النفسية لأنها الأصل في حدوث هذه الحالات كما أن الاضطرابات النفسية يمكن أن يزيد من مضاعفات هذه الأمراض.

وللوقاية من أمراض العصر فإنني-كطبيب نفسي-أنصح الجميع بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر كلما أمكن ذلك، وعلى كل منا في هذا العصر أن يهون على نفسه من أمور الحياة، ويلتزم بالتفاؤل والأمل، والرضا عن نفسه، وقبول الحياة من حوله والابتعاد عن مشاعر اليأس والملل والضجر وهي المشاعر السلبية التي تؤدى إلى الإحباط والمعاناة، وعلينا ألا ننسى دور الترويح في حياتنا، وأن نحتفظ بابتسامة نواجه بها أمور الحياة بثقة في النفس، وإيمان قوي بالله تعالى.

وهناك دور هام للإيمان القوي بالله تعالى في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية، وما زال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في

آيات القرآن الكريم.. ولا يزال الأطباء والباحثون يكتشفون الأسرار التي تتعلق بالنفس الإنسانية والصحة البدنية والنفسية بما يدل على أن المنظور الإسلامي لأمور كثيرة قد سبق العلم الحديث في التوجيه إلى تعليمات للوقاية والعلاج من أمراض النفس والجسد.. وبالنسبة للكثير من المشكلات الصحية والنفسية مثل تزايد انتشار القلق والاكتئاب في كل بلدان العالم، ومشكلة الإدمان، وأمراض العصر التي تتسبب في خسائر كبيرة في الأرواح فإن الوقاية والعلاج تكاد تصل في هذا العصر إلى وضع يائس في مواجهة الانتشار المتزايد لهذه المعاناة الإنسانية.

إن المتأمل في العلاقة بين تعاليم الدين الإسلامي وبين تنظيم حياة الإنسان وتعديل سلوكه لا بد أن يلاحظ التأثير الإيجابي للالتزام بتعاليم الدين والعبادات على الصحة النفسية كما تؤكد الدراسات العلمية، والمثال على ذلك تأثير الوضوء على خفض مستوى الغضب والتوتر مع الاغتسال بالماء وهو ما ثبت علمياً، وماثبت من خلال الملاحظة النفسية حول فوائد انتظار الصلاة بعد الصلاة وذكر الله في شغل النفس بعيداً عن الوساوس المرضية والقلق، وأمل الإنسان في التوبة يفتح له باب الخروج من اتهام النفس وتأنيب الضمير الذي يؤدى إلى اليأس والاكتئاب، ويفتح ذلك أبوابا للربط بين العلم الحديث والطب والصحة النفسية من ناحية وعلاقة ذلك بالمنظور الديني الاسلامي القرآني.. أوالعلاقة بين الأيمان بالله والصحة النفسية.

الباب الثالث

اشارات القرآن

حول

الأمراض النفسية الشائعة وعلاجها

اضطراب الهلع

لاحظ الأطباء مؤخراً زيادة كبيرة في المرضى الذين يعانون من حالات غامضة تتمثل في نوبات من القلق والرعب الهائل مدتها قصيرة نسبياً لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج في المستشفيات وأقسام الطوارئ وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً في غرف الرعاية المركزة.

ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقاربهم وكذلك بالنسبة لمعظم الأطباء حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا في هذا الموضوع نلقي الضوء على هذه الحالات من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لها والأعراض المصاحبة لهذه النوبات وكيفية التعامل معها والجديد في تشخيص وعلاج هذا المرض الذي يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة في العصر الحديث.

نوبات الهلع:

ظهر مصطلح اضطراب الهلع Panic disorder، ونوبات الهلع Panic Attacks في مراجع الطب النفسي الحديث مؤخراً لوصف حالة مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة في الماضي فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب "داكوستا DA Costa" حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند فرويد (1856 - 1936) وهي حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا

الأماكن العامة Agoraphobia وهي حالة نفسية تصيب السيدات غالباً عند التواجد خارج المنازل في الأسواق أو الأماكن العامة.



وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخراً بحوالي 12% من الناس من مختلف الأعمار، ويعني ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعاني معظمهم في صمت ولا يدركون أن المشكلة تتمثل في الإصابة باضطراب نفسي قابل للعلاج، وتحدث الحالة في النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة في الرجال، ورغم أن الحالة قد تصيب

صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب، وكذلك كبار السن، إلا أن أعلى معدلات حدوثها في سن 25 عاما، ويتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر.. فبينما تحدث في بعض الناس عدة مرات في اليوم الواحد فإن نسبة أخرى قد تحدث لديهم النوبات عدداً قليلاً من المرات كل عام، وتسبب هذه الحالات آثار متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية، وقد تمنع الإصابة الشخص من الخروج من بيته.

كيف تحدث نوبات الهلع:

شغل الأطباء النفسيين التوصل إلى الأسباب المحتملة لحالات الهلع، والكيفية التي تحدث بها النوبات، وقد سارت الأبحاث في اتجاهين أولهما البحث عن عوامل نفسية مثل الضغوط والصدمات ومواقف الحياة الأليمة التي يؤدي التعرض لها إلى حدوث نوبات الهلع، ويتمثل الاتجاه الثاني في البحث عن عوامل بيولوجية تؤثر على وظائف الجهاز العصبي وكيمياء المخ بما يؤدي في النهاية إلى حدوث هذه النوبات، وبالنسبة للعوامل النفسية فقد ثبت أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضي سابق لبعض الصعوبات النفسية التي تتمثل في صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها في مراحل العمر السابقة خصوصاً في فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تنتابها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت السيدة أن النوبات تحدث بصفة خاصة في الفترة الصباحية حين تكون في المنزل بمفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهي طفلة في السنة الثانية من العمر حيث تركها والداها نائمة داخل سيارتهما الخاصة ثم عادا إليها بعد مدة كانت خلالها قد استيقظت من النوم وراحت تصرخ حين لم يمكنها فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة فظل هذا الموقف ماثلاً في ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من عشرين عاماً، ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع، والمعنى الرمزي للمواقف التي تسببها مثل التواجد في مكان مغلق كما في هذه الحالة.

أما بالنسبة للعوامل البيولوجية فقد عكف علماء النفس والأعصاب على دراسة التغييرات التي تصيب وظائف المخ وكيمياء الجهاز العصبي التي تصاحب نوبات الهلع، وقد تبين أن الجهاز العصبي الذاتي autonomic nervous system الذي ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون في حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة في مرض اضطراب الهلع خصوصاً فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التي تقوم بتنظيم الإيقاع بين خلايا المخ في المركز التي تسيطر على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هي نورابنفرين norepinephrin والسيروتينين Serotonin، وجابا GABA لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدلي في صمام القلب المترالي mistral valve relapse، وتغيرات في الجهاز العصبي تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تجارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم sodiom lactate أو اليوهمبين yohimbin مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة في الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة، وكل ذلك من شأنه أن يؤيد أثر العوامل العضوية في هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

وصف نوبات الهلع:

يصف المرضى نوبات الهلع بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشكلتهم ومعاناتهم مع هذه الحالة حيث يبدو المريض طبيعياً إلى حد كبير فيما بين

النوبات، وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية في أي مكان، وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال 10 دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر سوى 20 - 30 دقيقة في المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها الدهر، وتتمثل الأعراض الرئيسية للنوبة فيما يلي:

- شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف المريض مصدراً لهذا الخوف.

- يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنف في ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة.

- يتصبب العرق وتحدث رعدة في كل الجسم.

- يصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام في الصدر وتنمل في الجسم والأطراف ويصاب ذلك شعور بعدم الاتزان.

- ينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت.

- صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشياً عليه أثناء النوبة في نسبة 20% من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملابسات وظروف حدوث النوبات وارتباطها بالإثارة أو الإجهاد أو التوتر النفسي، وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالتدخين وتناول القهوة واضطرابات النوم، والوسط المحيط بهم في المنزل أو العمل، ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تأثر بصورة بالغة من حيث علاقتهم في الزواج أو الأسرة وانتظامهم في العمل كما أن نسبة تزيد عن 50% منهم يصابون بالاكتئاب.

علاج حالات الهلع:

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عبء كبير على المصابين بها فإن الأمل في العلاج والشفاء يتزايد مع كشف غموض هذه الحالات، والتوصل إلى معرفة الكثير عن أسبابها وطرق تشخيصها وأساليب التعامل معها، ومن المهم التركيز على أن هذه الحالات لا تمثل مرضاً عضوياً، ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوص المعملية والخطوات غير الضرورية التي تهدد الكثير من طاقة المريض وجهده في البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسي - والجهاز العصبي، ومطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء في مواجهة هذه الحالات والتخلي عن المخاوف والأوهام التي تصور أنها مقدمة لمرض عضوي أو عقلي خطير، فالأمر ليس كذلك.. ولا داعي لكل هذا القلق.

ويسير علاج حالات الهلع في عدة اتجاهات أهمها العلاج بالأدوية النفسية مثل المهدئات والعقاقير المضادة للاكتئاب، وقد ظهر جيل جديد من الأدوية التي تؤثر في تركيز مادة السيروتونين يؤدي إلى نتائج إيجابية سريعة عند استخدامه، لكن الصبر مطلوب لحدوث استجابة جيدة حيث يتطلب ذلك 8 - 12 أسبوعاً حتى تتوقف النوبات، وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من 8 - 12 شهراً) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمنة حيث يحدث ذلك في نسبة 60 % من الحالات بعد التحسن، ويتم العلاج الدوائي تحت إشراف الطب النفسي لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكنة.

ومن أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسيpsychotherapy الفردية والجماعية للمريض وأسرته، واستخدام وسائل التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على الأعراض وما تسببه من صعوبات أسرية واجتماعية، وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية والنفسي في نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة.

وفي ختام هذا العرض فإننا في مواجهة نموذج من أحد أمراض العصر النفسية التي تمكن الطب النفسي الحديث من التغلب على غموضها والتعامل معها لرفع المعاناة عن قطاع كبير من الناس ممن يتألمون نفسياً في كل مكان.

العلاج القرآني لحالة الهلع

جاء ذكر موضوع الهلع في قول الله سبحانه وتعالى في آيات سورة المعارج:

{إِنَّ الإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً (21) إِلاَّ الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ (24) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ (26) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (27) إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (28) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (29) إِلاَّ عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (30) فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمْ الْعَادُونَ (31) وَالَّذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (32) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (33) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (34) أُوْلَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ (35)} المعارج

يصف الله سبحانه و تعالى في آيات سورة المعارج نفسية الانسان الذي يعيش بدون منهج.. فيقول {إن الانسان خلق هلوعاً * اذا مسه الشر جزوعاً * و اذا مسه الخير منوعاً} (المعارج: 19-21)

أي أن الانسان عندما يكون بلا منهج و رأى شراً او واجه شراً أصابه الهلع (وهو درجة متقدمة من الخوف).. ويستسلم و يركن و لا يقاوم.. الجبن هو اساس حياته.. و هذا يفسر لنا.. كيف استعبد البشر الوف السنين.. و كيف كان القوي يستعبد الضعيف. و هكذا يدفع الهلع و الخوف الذي يضعه في نفسك عدم الايمان الى ان حياة البؤس و الشقاء.

وتمضي الآيات الكريمة في الوصف {واذا مسه الخير منوعاً} أي أن أولئك الذين لا يتبعون منهج الله فاستكبروا ونسبوا الفضل إلى أنفسهم وقدراتهم فإذا بهم يستخدمون هذا الخير في افساد

الارض بدلا من صلاحها و يعيثون ظلما و فسادا في ظلم الناس وهم بدلاً من ان يعترفوا بفضل الله عليهم يطغون.

اما ذلك الذي يتبع منهج الله اذا مسه الخير يعلم ان ذلك من الله سبحانه و تعالى فيحمد الله على فضله.

وبعد هذا العرض لصورة الإنسان الذي بلا منهج بأنه إذا أصابه الشر أو هدده بشر خاف و اصابه الهلع و سقط مستسلماً.. و اذا اصابه الخير افسد في الارض و حسب انه في منعة من الله.. تضع الايات حلا للوقاية من الهلع والجزع وهي من مستويات الخوف الزائد {إلا المصلين * الذين هم على صلاتهم دائمون} (المعارج: 22- 23)

أي المؤمنين اذا طبق منهج الله لا يصيبه الهلع ابداً و لا الخوف لأنه يعلم انه ان كان ضعيفا يواجه قوياً شرسا فإن الله معه و الله اقوى من خصمه و الله اقوى من ذلك الذي جاء يتوعده بالشر و لذلك فهو لا يستسلم و لا يهلع و هكذا يكتسب الايمان شجاعة وثقة في النفسً

أما الحل الذي يقدمه القرآن الكريم الذي وصفت آياته هذه الحالة وقدمت لها العلاج إنه يتمثل في الآيات التالية من سورة المعارج:

*{إلا المصلين * الذين هم على صلاتهم دائمون * والذين في أموالهم حق معلوم * للسائل والمحروم * والذين يصدقون بيوم الدين * والذين هم من عذاب ربهم مشفقون}.*

وتقدم الأيات التالية وسائل أخري للوقاية العلاج من الهلع تتمثل في الأيات التالية:

{والذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون * والذين هم بشهاداتهم قائمون * والذين هم على صلاتهم يحافظون}

ويمكن الاستفادة في العلاج النفسي لحالات الهلع من النصوص التي وردت في ايات سورة المعارج كوقاية فعالة وكعلاج.

الاكتئـاب النفسي.. مرض العصر

لعل الاكتئاب النفسي هو السبب الرئيسي لمعاناة الإنسان في العصر الحالي.. فما طبيعة مشكلة الاكتئاب في العالم اليوم؟.. وهل تمكن الطب النفسي من كشف أسباب الاكتئاب النفسي؟

وماذا يفعل الاكتئاب بالإنسان؟ وكيف تكون الوقاية والعلاج؟.. كل هذه الأسئلة كانت ولا تزال مطروحة وتتطلب الإجابة عليها من جانب المتخصصين في الطب النفسي بعد ما تزايد انتشار مرض الاكتئاب النفسي في كل مجتمعات العالم في عصرنا الحالي حتى أطلق عليه المراقبون وصف مرض العصر.

وهنا نقدم لك محاولة لإلقاء الضوء على جوانب مختلفة لمشكلة الاكتئاب النفسي، ونظرة على الأرقام التي تدل على حجم هذه المشكلة في العالم، وعرضاً للأسباب الرئيسية للاكتئاب، والوسائل التي يتم بها علاج حالات الاكتئاب، ومدى التقدم وعلاج مرضى الاكتئاب في السنوات الأخيرة.

طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب:

لقد أطلق المراقبون وصف «مرض العصر» على الاكتئاب النفسي بسبب الانتشار المتزايد لهذا المرض في كل مجتمعات عصرنا الحالي بصورة غير مسبوقة، وتؤكد ذلك الأرقام التي وردت في تقارير منظمة الصحة العالمية والتي تشير إلي أن 7% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب الذي يعتبر أحد اكثر الأمراض النفسية انتشاراً، وتشير إحصائيات حديثة إلى أن 18-

30% من البشر يصيبهم الاكتئاب في فترة من فترات حياتهم، وهذا يعني أن واحداً من كل ثلاثة قد يصاب بالاكتئاب، ويعني أيضاً أن أكثر من بليون إنسان في العالم يعاني من الاكتئاب.

ومن المؤشرات التي تدل على طبيعة وحجم مشكلة الاكتئاب ما تؤكده الدراسات من أن نسبة كبيرة من مرضى الاكتئاب (نحو 80 %) لا يتم التعرف عليهم أو علاجهم ويظلون في حالة معاناة لسنوات طويلة، و15 % من الحالات يذهبون للعلاج لكنهم لا يعلمون أيضا أن الاكتئاب هو سبب معاناتهم فيتجهون إلى الأطباء الممارسين في تخصصات الطب الباطني وغيره ولا يتم علاجهم نفسياً، ونسبة 3 % فقط من مرضى الاكتئاب يذهبون لطلب العلاج عند الأطباء النفسيين، أما بقية مرضي الاكتئاب (نحو 2 %) فإنهم يقدمون على الانتحار، وهذا مؤشر آخر على خطورة وأهمية الاكتئاب الذي يعتبر السبب الأول للانتحار حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 800 ألف يقدمون على الانتحار كل عام من أنحاء العالم.

الوراثة والكيمياء.. والحالة النفسية

يتساءل الكثير من المرضى وأقاربهم عن أسباب مرض الاكتئاب.. وهل هناك أشخاص لديهم قابلية للإصابة بالاكتئاب اكثر من غيرهم؟.. وقد شغلت الإجابة على هذه التساؤلات علماء النفس ونشطت الأبحاث في محاولة لكشف أسباب الاكتئاب، وقد تبين أن الاكتئاب ينتقل بالوراثة عبر الأجيال عن طريق «الجينات» حيث يزيد حدوث المرض بين الأقارب وفي بعض العائلات، وهناك بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب ويميل تكوينهم النفسي إلى الحزن والعزلة والكآبة حتى قبل أن تظهر عليهم أعراض المرض، كما ثبت من خلال الملاحظة أن بناء الجسم المكتنز القصير البدين يرتبط بمعدلات أعلى من قابلية الإصابة بالاكتئاب لكن ذلك لا يعني أن آي شخص بدين أو قصير القامة سوف يصاب حتماً بالاكتئاب!!

وقد كشفت الأبحاث عن وجود تغييرات كيميائية في الجهاز العصبي تصاحب حدوث الاكتئاب منها نقص بعض المواد مثل «السيروتونين» Serotonin، و«النورابنفرين» Norepinephrrien، ولا يعرف على وجه التحديد إذا كانت هذه التغييرات هي سبب الاكتئاب أو نتيجة له، والأمر المؤكد هنا هو أن الانفعالات تؤثر على كيمياء المخ وتؤثر على حالة الاتزان النفسي، وما توصل إليه الطب النفسي حتى الآن هو أن مزاج الإنسان وسلوكه يرتبطان بكيمياء

الجهاز العصبي، وما نلاحظه من حدوث الاكتئاب عقب التعرض لضغوط الحياة والخسائر المالية، أو عند فقد شخص عزيز لدينا يؤكد أن هذه الأحداث تؤثر سلبياً على الحالة النفسية للإنسان بصفة عامة، أما الأشخاص الذين لديهم استعداد مسبق للإصابة بالاكتئاب فإنهم يتأثرون بصورة مبالغ فيها وتستمر معاناتهم من حالة الاكتئاب لفترات طويلة، ولا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر فالصغار والشباب وكبار السن معرضون للإصابة، لكن النسبة تزيد في المرأة مقارنة بالرجال لتصل إلى 2 أو 3 من النساء مقابل كل حالة واحدة من الرجال.

الإنسان في حالة الاكتئاب:

هناك علامات ومظاهر لمرض الاكتئاب أهمها المظهر العام للإنسان وتغييرات الحزن والانكسار والميل للعزلة وعدم الاكتراث بأمور الحياة أو الاستمتاع بأي شيء، والشكوى من الضيق والملل وعدم القدرة على احتمال آي شيء من أحداث الحياة المعتادة ويمر الوقت بطيئاً حيث تبدأ المعاناة لمريض الاكتئاب حين يستقبل اليوم في الصباح بعد ليل طويل من الأرق والأحلام المزعجة، كما تمتد المعاناة إلى الشعور بأعراض جسدية مثل الآلام في الرأس والظهر، وشعور بالإجهاد والتعب دون آي مجهود، وعدم الإقبال على تناول الطعام، وتتأثر وظائف الجسم بالحالة النفسية لمريض الاكتئاب، والمثال على ذلك فقدان الرغبة الجنسية نتيجة للحالة النفسية السيئة المرتبطة بالاكتئاب.

وتدور الأفكار السوداء في رأس مريض الاكتئاب فيفكر في المستقبل بيأس شديد، ولا يرى في الحاضر إلا المعاناة والإحباط، وينظر أيضا إلى الماضي نظرة سلبية فيتجه إلى لوم نفسه وتأنيبها على أخطاء وأحداث مضت عليها أعوام طويلة، ويصل التفكير في المستقبل المظلم والحاضر الذي لا يحتمل والماضي المؤلم ببعض مرضى الاكتئاب إلى حالة من القنوط واليأس الشديد ما يدفعهم إلى التفكير في الانتحار حيث يتخيل مريض الاكتئاب في بعض الأحيان أن الحياة أصبحت عبئا لا يمكن احتماله ولا أمل له في أي شيء، والحل الوحيد من وجهة نظره هو أن يضع بنفسه حداً لحياته، ويعتبر الاكتئاب النفسي الحاد سبباً رئيسياً للانتحار في 85% من الحالات، وتصل معدلات الانتحار في الدول الغربية إلى 40 لكل 100 ألف من عدد السكان بينما لا تزيد عن

4 لكل 100 ألف في المجتمعات العربية والإسلامية، ويعود ذلك إلى تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بشأن تحريم قتل النفس تحت أي ظرف.

أمل جديد لمرضى الاكتئاب:

لعل الحجم الهائل وطبيعة مشكلة الاكتئاب في عالم اليوم يتطلب التدخل من جهات متعددة لوقف انتشار هذا المرض الذي تحول إلى ظاهرة تهدد الإنسان في كل المجتمعات، الوقاية هنا أهم وأجدى كثيرا من العلاج، وقد كان من المتوقع أن يحل التقدم الحضاري الكثير من المشكلات النفسية للإنسان في كل المجتمعات التي تنشأ نتيجة للصراعات والحروب، وزيادة الفجوة بين تطلعات الناس وإمكاناتهم، مما يتسبب في مشاعر الإحباط، والوقاية من الاكتئاب وغيره من الأزمات النفسية المتزايدة في عالم اليوم لن تكون بغير العودة إلى القيم الدينية والأخلاقية ونشر السلام وتوفير الأمن الذي يفتقده الإنسان في هذا العصر.

وأستطيع بحكم عملي في مجال الطب النفسي أن أقول أن السنوات المقبلة ربما تحمل أملا جديدا لعلاج مرض الاكتئاب، ويتم العلاج حاليا باستخدام مجموعة من المستحضرات الدوائية بهدف استعادة الاتزان الكيميائي للجهاز العصبي وتعويض نقص بعض المواد المرتبطة بالاكتئاب، وهناك جيل جديد من الأدوية يتم استخدامه حاليا ويحقق نتائج جيدة مقارنة بالأدوية التي تم استخدامها في العقود الماضية، كما يتطلب العلاج أحيانا اللجوء إلى وسائل أخرى مثل العلاج الكهربائي بالإضافة إلى جلسات العلاج النفسي، ويجب أن يستمر العلاج والمتابعة لكل حالة من حالات الاكتئاب لفترة كافية حتى لا تكون هناك فرصة لعودة محتملة لنوبة جديدة من نوبات الاكتئاب.

ثمة كلمة أخيرة نجد أنها تصف تماماً مشكلة الاكتئاب النفسي (مرض العصر الحالي) هي قول أحد من علماء النفس أن المعاناة التي تسببت للإنسانية بسبب الاكتئاب تفوق تلك التي نشأت بسبب جميع الأمراض الأخرى مجتمعة.. وكلنا أمل أن تشرق الشمس يوماً على هذا العالم وقد تخلص الإنسان من معاناته النفسية وأن يسود السلام والهدوء النفسي بدلاً من القلق والاكتئاب.

تطبيقات في معالجة
الخوف والقلق فى علم النفس والقرآن
العلاج القرآني للقلق والاكتئاب

حدوث الخوف والحزن معا:

تشير مراجع علم النفس الحديث الى ان انتشار حالات القلق النفسي فى بعض المجتمعات الغربية تصل الى نسبة 20 - 30 % من مجموع السكان، كما تذكر تقارير منظمة الصحة العالمية ان نسبة حالات الاكتئاب في العالم اليوم تصل الى 7 % (450 مليون انسان هي حالات الاكتئاب في العالم)، وفي الممارسة الطبية النفسية الاكلينيكية فإن 70 % من الحالات يكون القلق مصحوبا بالاكتئاب.

ويتشابه الخوف والقلق في الحالة الشعورية المصاحبة لهما من الضيق وعدم الارتياح والازعاج والاضطراب، وهذه الحالات مصحوبة بآثار عضوية تشمل اجهزة الجسم تكون من علاماتها تسارع ضربات القلب وضيق التنفس واضطراب الاعصاب والعضلات، وسلسلة من التغيرات الفسيولجية فى كمياء المخ

ومستويات الخوف والقلق كما وردت في آيات القرآن الكريم وذكرت في موضع آخر هي الضيق: (ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون) الحجر 97... و توجس الخوف: (فأوجس في نفسه خيفة) (فأوجس منهم خيفة) الذاريات 28.... وشيء من الخوف: (ولنبلونكم بشىء من الخوف) البقرة... والهلع: (ان الانسان خلق هلوعا) المعارج 19..... و الجزع: (اذا مسه الشر جزوعا) المعارج 20.... والفزع: (لا يحزنهم الفزع الاكبر) الانبياء 103.... والرعب: (سألقي في قلوب

الذين كفروا الرعب) الانفال 12، (وقذف فى قلوبهم الرعب) الاحزاب 26.... ودرجات الخوف الشديد او الذهول: (يوم ترونها تذهل كل مرضعة) الحج 2.



ومن أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسي الفردية والجماعية للمريض وأسرته، واستخدام وسائل التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على الأعراض وما تسببه من صعوبات أسرية واجتماعية، وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية والنفسية في نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة،

واذا اخذنا فى الاعتبار أن أهم أعراض القلق هو شعور الخوف والمظهر الرئيسى للاكتئاب هو الحزن فإن ذلك يجعلنا نعود إلى المنظور القرآني فى الربط بين الخوف والحزن فى ايات قرآنية فى مواضع متعددة مع طرح بعض الحلول التي من شأنها دفع الخوف والحزن معا، ومثال ذلك قوله تعالى:

{قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعاً فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (38)} البقرة

{إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحاً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ(62)} البقرة

{بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (112)} البقرة

{الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللهِ ثُمَّ لا يُتْبِعُونَ مَا أَنفَقُوا مَنّاً وَلا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (262)} البقرة

{الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرّاً وَعَلانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (274)} البقرة

{إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَآتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (277)} البقرة

{فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمْ اللهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلاَّ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (170)} آل عمران

{إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَى مَنْ آمَنَ بِاللَهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحاً فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (69)} المائدة

{وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلاَّ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (48)} الانعام

{يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (35)} الاعراف

{أَلا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللهِ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (62)} يونس

{وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوا بِمَفَازَتِهِمْ لا يَمَسُّهُمْ السُّوءُ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (61)} الزمر

{إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (13)} الاحقاف

وهنا نشير الى سبق المنظور القرآنى لمعلومات الطب النفسى الحديث في ربط القلق بالاكتئاب ووضع توجيهات للوقاية والعلاج من هذه الاضطرابات النفسية

التوبة.. ومعالجة الشعور بالذنب:

تشير أبحاث الطب النفسي الحديث الى وجود اختلاف فى مظاهر واعراض حالات الاكتئاب النفسي عند مقارنة المرضى فى المجتمعات والثقافات المختلفة، وقد تبين ان احد الاعراض الرئيسية للاكتئاب هو الشعور بالاثم ولوم النفس الذي يتسبب في الام نفسية شديدة لمرضى الاكتئاب، وقد تبين ان هذا الشعور يوجد بصورة واضحة فى مرضى الاكتئاب فى المجتمعات الغربية، بينما تقل كثيرا فى مرضى الاكتئاب فى المجتمعات الاسلامية، وقد ثبت فى كثير من دراسات الطب النفسي المقارن والدراسات عبر الدراسية ان المنظور الاسلامى والقرآن للمرض على انه نوع من الابتلاء وان ما ورد عن التوبة في آيات القرآن الكريم من الاساليب المتميزة والناجحة فى تخفيف الشعور بالذنب لدى مرضى الاكتئاب وتقليل لوم النفس مما يزيد تقدير المريض لذاته واستعادته الثقة وشعور الطمأنينة من الايات التي تشير الى ذلك فى القرآن الكريم ما يلى:

«قُلْ ياعبادى الذين اسرفوا على انفسهم لاتقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا..» الزمر 53

«ومن يعمل سوءا او يظلم نفسة ثم يستغفر الله يجد الله غفورا رحيما» النساء 110

«الا من تاب وأمن وعمل عملا صالحا فأولئك يبدل الله سيئاتهم حسنات.........» الفرقان 70

ومن وجهة النظر النفسية فان التوبة التى وردت في آيات القرآن الكريم تفتح الباب للتخلص من الذنوب التي تمثل اعباء ثقيلة وتفتح باب الامل وقبول الذات واستعادة الصحة النفسية، ويتم الاستفادة من هذا المفهوم القرآنى فى جلسات العلاج النفسي فى حالات الشعور بالاثم والذنب المصاحب للاكتئاب النفسي.. قال تعالى: {ألا بذكر الله تطمئن القلوب..} الرعد 8... وفي هذه الآية من سورة الرعد إشارة لها دلالة نفسية هامة حيث تتضمن وسيلة لتحقيق الاطمئنان النفسي وعلاج القلق والتوتر عن طريق ذكر الله تعالى، ومن المعروف أن الاضطرابات النفسية تصيب الإنسان منذ القدم حتى قبل محاولات الطب النفسي الحديث لوصف هذه الحالات

وتصنيفها ووضع مسميات القلق والاكتئاب والوسواس القهري والفصام، وقبل أن يتزايد الوعي بالاضطرابات النفسية أو يزيد انتشارها في العالم ليصل إلى الصورة التي عليها الوضع الآن، وفي محاولتنا لفهم المعاني والإشارات في هذه الآية الكريمة والعلاقة بين الايمان بالله تعالى وبين الوقاية والشفاء من الاضطرابات النفسية وتحقيق الاطمئنان النفسي.

«فوبيــا».. الخوف المرضي

الخوف المرضي أو الرهاب هي وصف للمصطلح «فوبيا phobia».. وهذه إحدى الحالات النفسية المرضية الشائعة لدى الصغار.. والكبار.. على حد سواء، ويشعر مرضى "الفوبيا" بخوف مبالغ فيه.. وذعر هائل.. عند التعرض لشيء محدد.. هذا الشيء ليس مصدر خوف لغالبية الناس.. ولا يوجد مبرر واقعي للخوف منه.. لكن كل ما يحدث يكون خارج التحكم الإرادي للشخص المصاب بالخوف المرضي.. وهنا نلقي الضوء على هذه الحالة النفسية الغريبة.. أنواعها.. وطرق علاجها..

أنواع متعددة من المخاوف..

والخوف المرضي «الفوبيا» يتسبب في شعور شديد مبالغ فيه بالذعر لدى الشخص المصاب يكون مصحوباً بالقلق الحاد، وتظهر آثاره على مظهر الشخص عند تعرضه للموقف أو الشيء الذي تدور حوله مخاوفه وهو عادة ليس مصدر خوف بالمرة للشخص العادي، فتبدو على المريض تعبيرات تجسد ما يشعر به من خوف مثل شحوب الوجه، ورجفة الأطراف وخفقان القلب بشدة، وتصبب العرق، ثم يحاول المريض الابتعاد عن هذا الشيء الذي يتسبب في خوفه.. بل ويتجنب الاقتراب منه فيما بعد حتى لو أدى ذلك إلى تغيير مجرى حياته كلياً، ليبتعد عن مواجهة مصدر «الفوبيا» الذي يتصور أن فيه تهديداً له أبعد ما يكون عن ذلك في الواقع، فالخوف من الأماكن العالية كلها مخاوف مرضية من أشياء ومواقف لا تشكل تهديداً ولا يخشاها الشخص العادي.. لكن المصابين بالفوبيا يتجنبون هذه الأشياء ويحاولون الابتعاد عنها مهما كلفهم ذلك..

هؤلاء هم ضحايا الفوبيا:

تتراوح أعمار المصابين بالفوبيا غالبا بين 25 - 40 عاماً لكن ذلك لا يمنع حدوث الحالة في الصغار والكبار في كل الأعمار، وبصفة عامة فإن إصابة المرأة اكثر من الرجال بحالات الفوبيا.

ومن أكثر أنواع الخوف المرضي شيوعاً في السيدات حالة الخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأسواق والأماكن العامة، وتبدأ هذه الحالة مبكراً عند سن العشرين.

وتبدأ الحالة عادة عقب التعرض لموقف خوف أليم، وقد تعود جذور الحالة إلى فترة الطفولة حين تستقر فكرة الخوف من شيء ما بداخله، فالطفل الذي تعرض لعضة كلب في موقف فزع ورعب يمكن أن يصاب في وقت لاحق - ربما بعد أن يكبر بخوف من الكلاب أو أية حيوانات أخرى، كذلك فإن الطفل الذي كاد يغرق وهو يتعلم السباحة ربما يصاب عندما يكبر بخوف من الماء عموماً ولا يستطيع السير بجوار البحر أو الأنهار أو حتى يعبر جسراً فوق الماء.

أنواع.. وأنواع من الفوبيا:

هناك قائمة طويلة من أنواع المخاوف المرضية أمكن حصرها وتضم المئات من الحالات، ولكي نتصور حجم مشكلة الفوبيا فإن الولايات المتحدة وحدها بها ما يقرب من 22 مليون شخص يعانون من هذه المخاوف المرضية، تأتي بمعدل واحد من كل 10 أشخاص تقريباً، وفي بريطانيا يصل العدد إلى 4 ملايين شخص، ويعاني كثير من الناس من الفوبيا لكنهم لا يفكرون في طلب العلاج، ويمكن حصر الأنواع الرئيسية من الفوبيا في مجموعتين رئيسيتين تضم المجموعة الأولى من الفوبيا المخاوف التي تتركز حول أشياء خارجية، كالخوف من الأماكن العامة كالشوارع والأسواق حيث لا يستطيع الشخص الذهاب إلى هذه الأماكن بمفرده وتشكل حوالي60% من الحالات، والخوف الاجتماعي الذي يتمثل في عدم القدرة على مواجهة الآخرين والحديث إليهم ونسبته8 % من الحالات، ثم الخوف من الحشرات، والحيوانات كالعناكب والقطط والكلاب والفئران في3 %من الحالات، كذلك الخوف من الأماكن العالية، والأماكن الضيقة كالمصاعد، والخوف من الظلام.

وتضم المجموعة الثانية من حالات الفوبيا المخاوف المتعلقة بأمور داخلية كالخوف من المرض والخوف من الموت، وكثيراً ما نشاهد في العيادة النفسية حالات الفوبيا المصحوبة بالقلق وتوهم الإصابة بالسرطان أو الإيدز أو غير ذلك من الأمراض.

جذور «الفوبيا».. تجربة نفسية:

لكي نوضح كيف تنشأ حالة الخوف المرضي سوف أروي هذه الحكاية وليس بقصد التسلية، فبطل هذه الحكاية طفل اسمه «البرت» لم يتجاوز عمره العامين حين قام اثنان من علماء النفس هما «واطسون» و «راينر» باختياره لإجراء هذه التجربة المثيرة، فقد جلس البرت يلهو بينما قام العالمان بإحضار فأر أبيض صغير أمامه فلم يتأثر الطفل في البداية بل حاول إمساك الفأر حين اقترب منه ببراءة شديدة، وعند ذلك تم إطلاق صوت جرس حاد خلف الطفل جعله يقفز فزعاً، ثم تكرر الأمر عدة مرات بظهور الفأر أمام الطفل ثم يتكرر صوت الجرس وتتكرر استجابة الخوف والفزع لدى الطفل.

لقد كان مشهد الفأر في البداية محايداً بالنسبة للطفل لكنه تحول إلى مصدر خوف شديد فقد بـدأ «ألبرت» يصرخ من الفزع كلما ظهر الفأر أمامه من بعيد حتى بدون الصوت الحاد، ثم بدأت مخاوف الطفل تزيد حين يشاهد أي شيء يشبه الفأر مثل القطط والكلاب والأرانب، لقد تم زرع الخوف والرهبة لدى الطفل وتحول إلي مريض بالفوبيا، ورغم أن ذلك أمر مؤسف إلا أنه كان مخططاً أن يتم علاج الطفل بطريقة تخلصه من هذا الخوف، ورغم أن هذه تجربة مفيدة فإن الاعتراض هو استخدام الإنسان فيها بهذه الطريقة، لكن على أساس ذلك يمكن استنتاج أن الخوف المرضي الذي نصاب به يمكن أن تعود جذوره إلى موقف أليم تعرضنا له.

علاج حالات الفوبيا:

يتم في العيادة النفسية علاج حالات الخوف المرضي لدى الصغار والكبار باتباع بعض الأساليب النفسية بالإضافة إلي استخدام بعض أنواع الأدوية التي تساعد على التخلص من القلق والتوتر المصاحب لهذه الحالات، ومن أساليب العلاج النفسي التي تحقق نتائج مشجعة في علاج

مثل هذه الحالات أسلوب بث الاطمئنان في نفس المريض والوصول به إلى حالة استرخاء بدلاً من حالة الخوف التي تسيطر عليه، وفي طريقة العلاج السلوكي التي تستخدم لعلاج هؤلاء المرضى يتم تعريض الشخص تدريجياً للشيء أو الموقف الذي يسبب له الخوف مع البقاء بجانبه وبث الطمأنينة لديه بأن لن يتعرض لمكروه إذا اقترب تدريجياً من هذا الشيء، ويحدث ذلك على مدى جلسات متعددة حتى يألف المريض ذلك الشيء ويقتنع بأنه ليس مصدر تهديد له فيتم تدعيم هذه النتيجة حتى يتخلص المصاب من مخاوفه المرضية نهائياً، وفي بعض الحالات فإن الأدوية المهدئة والمضادة للقلق، والأدوية المطمئنة، وأدوية الاكتئاب

تضم قائمة أنواع الفوبيا عدداً هائلاً من المسميات، ويضاف دائماً إلى كلمة فوبيا Phobia التي تعني الخوف أو الهلع المقطع اللاتيني أو الإغريقي الذي يعبر عن سبب الخوف، مثال ذلك كلمة Agoraphobia التي تعني الخوف من الأماكن العامة، فمقطع agora يعني السوق كمثال للأماكن العامة، وكلمة Hydrophobia التي تعني الخوف من الماء حيث مقطع Hydro يعني الماء، وهكذا... وهذه بعض المسميات للأنواع الشائعة من الفوبيا نسردها على سبيل المثال:-

الخوف من النار Pyrophobia، الخوف من الثعابين Ophidiophobia، الخوف من الموت Thanatophobia،الخوف من الحيوانات Zoophobia، الخوف من الصوت العالي Phonophobia، الخوف من الأضواء Photophobia، الخوف من المرض Pathophobia، الخوف من العناكب Arachnophobia الخوف من الناس(المجتمع) Anthrophobia، الخوف من الخوفPhobophobia، الخوف من الارتفاع Acrophobia، الخوف من الأماكن العامة (السوق) Agoraphobia، الخوف من القطط Gatophobia، الخوف من الماءHydrophobia، الخوف من الرعد Astraphobia، الخوف من الأماكن الضيقة (المغلقة) Claustrophobia، الخوف من الكلابCynophobia، الخوف من الشيطان أو الأرواح الشريرة Demonophobia، الخوف من رؤية الدمHemophobia، الخوف من الكلامLalophobia، الخوف من الظلام Nyctophobia.

تساعد المريض في السيطرة على انفعالاته خصوصاً عند التعرض لمواقف الخوف.

كلمة أخيرة

ثمة كلمة أخيرة نتوجه بها إلى المصابين بمثل هذه الحالات.. إن المخاوف المرضية هي نموذج لحالات الاضطراب النفسي المزعجة.. ومع ذلك فإن معظم ضحايا الفوبيا لا يلقون الكثير من التعاطف من المحيطين بهم.. لأن الآخرين عادة لا يمكنهم تصور المعاناة التي تسببها هذه المخاوف التي يشعر بها المريض، بل يعتبرون أن المريض عليه بعض المسؤولية فيما يعانيه حين يخشى

أشياء ليست مصدر خوف بالمرة أو تهديد له، لكننا نقول للجميع إن علاج الفوبيا بالوسائل النفسية أمر ممكن وطلب العلاج في العيادة النفسية أفضل كثيراً من أن نظل في معاناة من مخاوفنا..

أنواع ومستويات الخوف في آيات القرآن الكريم

ضيق الصدر:

(ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون) الحجر 97

التوجس:

(فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى (67)) طه

(فأوجس منهم خيفة) الذاريات 28

بشىء من الخوف:

(ولنبلونكم بشىء من الخوف) البقرة

الهلع والجزع والفزع:

(ان الانسان خلق هلوعا) المعارج 19

(اذا مسه الشر جزوعا) المعارج 20

(لا يحزنهم الفزع الاكبر) الانبياء 103

الرعب والذهول:

(سألقي فى قلوب الذين كفروا الرعب) الانفال 13،

(وقذف فى قلوبهم الرعب) الاحزاب 26

(يوم ترونها تذهل كل مرضعة) الحج 2

ضيق الصدر:

تعتبر الشكوى من ضيق الصدر من الاعراض الشائعة للإضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب رغم ان الكثير من المرضى وبعض الاطباء قد يعتقدون انها بسبب مرض عضوي اصاب جهاز التنفس، لكن الخوف والقلق و الحالة الشعورية المصاحبة لهما من الضيق وعدم الارتياح والازعاج والاضطراب تكون مصحوبة بآثار عضوية تشمل اجهزة الجسم تكون من علاماتها تسارع ضربات القلب وضيق التنفس واضطراب الاعصاب والعضلات، وسلسلة من التغيرات الفسيولجية وقد ورد تعبير ضيق الصدر فى آيات القرآن الكريم بمفهومه الذي كشف عنه الطب النفسي على انه علامة وعرض للقلق والتوتر بما يتفق مع المنظور القرآني لهذا المفهوم، ولنتأمل المعنى فى الآيات الكريمة التي تتضمن اشارات نفسية الى هذا الموضوع، ومنها قوله تعالى:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) الحجر

ولنتأمل ايضا المعنى في الآية الكريمة التي تتضمن اشارات نفسية الى هذا الموضوع.. في قوله تعالى:

فَمَنْ يُرِدِ اللهُ أَنْ يَهدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإِسْلامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقاً حَرَجاً كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ (125) الانعام

جاء نص قرآني بهذا الخصوص يوضح الإعجاز العلمى والطبى للقرآن الكريم فى صورة الانعام، حيث كشف الطب الحديث ان حالة ضيق الصدر وصعوبة التنفس تحدث عند الارتقاء الى طبقات الجو العليا بسبب تغييرات الضغط الجوي ونسبة الاكسجين في الهواء، وإذا عدنا الى التشبيه الذي يتسم بالبلاغة فى هذة الاية الكريمة نجد ان كتاب الله قد سبق العلم الحديث الى تأكيد حقيقة علمية تؤكد الاعجاز العلمي للقرآن، سبحان الخالق العظيم.

الوسواس القهري

عندما يتحدث أحد عن الوسواس فإن التفكير يتجه عادة إلى الشياطين التي تمارس تأثيرها من خلال الإيحاء للإنسان ودفعه إلى أعمال شريرة.. لكن حين يتحدث الأطباء النفسيون عن نفس الموضوع فإنهم دائما يقصدون بالوسواس أحد الأمراض النفسية المهمة التي لا يزال علاجها يمثل صعوبة لهم.. ومرض الوسواس القهري كان ينظر إليه في السابق على أنه حالة نفسية نادرة يعاني منها قليل من المرضى ولا يستجيب للعلاج.. أما في وقتنا الحالي.. ومع التطور الهائل في أبحاث الطب النفسي فإننا نعتبر حالات الوسواس القهري من الأمراض النفسية شائعة الانتشار ولم يعد العلاج مستعصيا كما كان من قبل..

وهنا تجد عزيزي - في هذا الموضوع معلومات عن آخر ما وصل إليه الطب النفسي فيما يتعلق بهذا المرض النفسي المهم... الوسواس القهري.

ما هو الوسواس القهري؟

يعتبر مرض الوسواس القهري Obsessive Compulsive Disease(OCD) أحد الأمراض النفسية الرئيسية حيث تعاني منه نسبة كبيرة من الحالات على عكس ما كان التصور من قبل أنه حالة نادرة الحدوث، وتفيد آخر الإحصائيات في مراجع الطب النفسي الحديثة أن نسبة 2- 3% من الناس معرضون للإصابة بمرض الوسواس القهري على مدى سنوات حياتهم، وهذا الرقم كبير جدا لأن معناه وجود عشرات الملايين من مرضى الوسواس القهري في أنحاء العالم، كما تذكر إحصائيات أخرى أن نسبة10% أي واحد من كل 10 أشخاص يترددون على العيادات النفسية يعاني من هذا المرض النفسي، وبذلك يعتبره الأطباء النفسيون في المرتبة الرابعة من حيث الانتشار

بعد حالات المخاوف المرضية، وحالات الإدمان، ومرض الاكتئاب النفسي، ويصيب الوسواس القهري الرجال والنساء في كل الأعمار تقريبا غير أن اكثر الحالات تبدأ في سن العشرين وحتى الخامسة والثلاثين.

ومعنى الوسواس القهري أن المرض يؤدى إلى تكرار المريض لعمل معين أو سيطرة فكرة محددة على عقله بحيث لا يستطيع التوقف عن ذلك رغما عنه مهما حاول مقاومة الاستمرار في هذا العمل أو التفكير، ولعل السبب في استخدام وصف "القهري" لهذه الحالة هو أن المريض لا يمكنه مهما كانت أرادته أن يتخلص من الوساوس التي تكون في صورة أفعال أو أفكار أو مخاوف رغم علمه واقتناعه تماما أنها أشياء وهمية وغير معقولة ولا مبرر لها، ومع ذلك لا يملك سوى الاستمرار فيما يفعل أو يفكر حتى لا يعاني من قلق هائل لا يستطيع احتماله.

تعدد الأسباب

لا يكون في مقدور الأطباء النفسيين تحديد الأسباب المؤكدة في كثير من حالات الوسواس القهري، غير أن ذلك أمر ينطبق على كثير من الأمراض النفسية الأخرى حيث تتداخل عوامل كثيرة لتكون أسبابا محتلمة للإصابة، ورغم أن ما يقرب من 50% من الحالات تبدأ فيها الأعراض عقب التعرض لمشكلات أو ضغوط نفسية نتيجة وفاة شخص عزيز على سبيل المثال، أو التعرض لموقف خوف وتهديد، أو في السيدات عقب زواج الزوج بأخرى فإن هناك نسبة أخرى كبيرة من الحالات لا يمكن التوصل إلى سبب مباشر يرتبط مع بداية المرض، كما أن الكثير من الناس يتعرضون لمثل هذه المواقف ولا يترتب عليها أي اضطراب نفسي مرضي.

وهناك ما يؤكد العامل الوراثي وراء مرض الوسواس القهري حيث أن نسبة 35% من أقارب المرضى يعانون من حالات مشابهة، وقد ثبت علميا وجود تغييرات كيماوية في بعض المواد التي يفرزها المخ مثل مادة «السيروتونين» في مرضى الوسواس القهري ربما كانت السبب في المرض.

ويلاحظ أن بعض الناس العاديين لديهم ميل إلى الشك والدقة في أعمالهم، وترتيب الأشياء، والمبالغة في النظام والنظافة، وهذه هي «الشخصية الوسواسية».. وهي صفات لهؤلاء

الناس لا يمكنهم التخلي عنها ولا تحتاج إلى علاج، كما أن علماء النفس يفسرون الوساوس القهرية على أنها انعكاس لبعض المشاعر الداخلية، والمثال على ذلك أن من يكون لديه شعور داخلي بالقذارة ينعكس ذلك في صورة تكرار مفرط في الاغتسال بحثا عن النظافة!!

أنواع غريبة

من ملاحظاتنا في العيادة النفسية أن مرضى الوسواس القهري عادة ما يحضرون بأنفسهم لعرض حالتهم لكن ذلك لا يحدث إلا بعد مرور وقت طويل من بداية الحالة يصل إلى عدة سنوات يحاول خلالها المريض حل مشكلته بنفسه ويفشل في ذلك، وليست حالات الوساوس نوعا واحدا لكنها تأخذ صوراً متعددة منها الأعمال الوسواسية، والمثال عليها تكرار غسيل الأيدي مرات متعددة عقب لمس أي شيء أو مصافحة أي شخص، والمبالغة في غسل الملابس أو تنظيف المنزل مرة عقب مرة في نفس اليوم، والشك في إغلاق بداية أي شيء، وهناك الأفكار الوسواسية التي تأخذ صورة التفكير في مسألة أو قضية لا حل لها إلا أن يموت، أو التفكير في الجن والشياطين وما أشكالها وكيف تعيش؟!.. ورغم أن هذه المسائل تبدو للشخص العادي موضوعات سخيفة ولا أهمية لها إلا أنها تستغرق تماما مرض الوسواس وتسيطر على تفكيرهم بدرجة لا تقاوم، وتعوقهم عن أداء أعمالهم!! ومن الحالات الغريبة للوساوس التي صادفتها شخصياً بحكم عملي في الطب النفسي حالة الشباب الذين يمضون عدة ساعات في الوضوء استعدادا للصلاة وتكرار ذلك قهريا حتى أن أحدهم أخبرني أنه لا يستطيع صلاة المغرب بالذات في وقته لأنه يستمر في الوضوء من قبل غروب الشمس حتى يحل موعد صلاة العشاء رغماً عنه وهو لم يفرغ من تكرار الوضوء لصلاة المغرب على مدى ما يقرب من ساعتين، وحالة الزوجة التي تعاني من وسواس النظافة وتستخدم كميات كبيرة من المنظفات في الغسيل المستمر ومعها سائل الكلور المركز للتطهير وتأكيد النظافة فكانت النتيجة التهابات حادة في الجلد باليدين وأخبرتني فيما بعد أن زوجها طلقها لأنها كانت تنفق كل مصروف المنزل على شراء هذه المنظفات!!

أمل جديد في العلاج

بالنسبة لنا-نحن الأطباء النفسيين-فإن حالات الوسواس القهري كانت ولا تزال تمثل تحديا كبيرا لقدرتنا على علاجها، ويكون الوصول إلى التشخيص سهلا في معظم الحالات لكن العلاج يتطلب وقتا وجهدا مشتركا من الطبيب والمريض على حد سواء، وبعض الحالات لا تستجيب بصورة مرضية، وقد ثبت أن ربع الحالات فقط تتحسن وتشفى بالعلاج وربع الحالات تزداد تدهوراً رغم العلاج، أما بالنسبة المتبقية وهي تمثل نصف مرضى الوسواس القهري تقريباً فإن معاناتهم تستمر دون تغيير يذكر رغم العلاج على مر السنين.

والعلاج الدوائي لحالات الوسواس القهري يعتبر الاختيار الذي لا مفر منه في كل الحالات، ويجب أن يكون واضحاً من البداية لكل من الأطباء والمرضى وأقاربهم أن العلاج يتطلب وقتا طويلا ويحتاج إلى الصبر حتى تظهر نتائجه، ومن الأدوية المستخدمة على نطاق واسع عقار «أنافرانيل Anafranil» ومعه بعض الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب الذي عادة ما يصاحب الوسواس القهري، ويمكن أن يصحب العلاج الدوائي جلسات للعلاج النفسي والعلاج السلوكي الذي يتضمن تدريب المريض على السيطرة على الوساوس بدلا من أن يسمح لها بالسيطرة عليه. وهناك

«ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه...» ق 16

ورد في آيات القران الكريم إشارات الي الوساوس في مواضع مختلفة منها هذه الآية الكريمة من سورة ق وهي مكية وآياتها 45، وتبدأ بالقسم بالقران المجيد، وتشير الآية الى إحاطة الله الخالق بما يدور في نفس الإنسان من وساوس، وقد ورد الحديث عن الوسواس أيضا في موضع آخر في سورة الناس آخر سور القران الكريم (رقم 114) وفيها استعاذة بالله من شر الوسواس الخناس، ولعل في هذه الإشارات ما يدفعنا الى توضيح الحقائق من المنظور العلمي والنفسي والديني حول موضوع الوسواس.

جيل جديد من الأدوية أدخلت مؤخرا للاستخدام في الطب النفسي يمكن أن تمثل أملا جديداً لمرض الوسواس القهري منها عقار فلوكستين Fluoxetine الذي يتم تداوله تحت اسم بروزاك Prozac ونتائجه مشجعة دون أعراض جانبية مزعجة، كما أن نسبة من الحالات التي لا تستجيب للدواء وتتدهور بسرعة يمكن أن تخضع للعلاج الكهربائي أو يتم تحويلها إلى جراحة المخ والأعصاب.

أخيراً نرجو أن نكون قد أوضحنا في هذا الموضوع بعض الحقائق العلمية حول موضوع الوسواس القهري الذي يعتبر مثالاً للأمراض النفسية التي يسعى الأطباء النفسيون للتغلب عليها،

وكلنا أمل أن يتمكن الطب النفسي من التوصل إلى علاج فعال لهذا المرض وغيره من الاضطرابات التي يعاني منها الناس في كل مكان.

العلاج بالقرآن
لحالات الوسواس القهري

{ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه...} ق 16

ورد في آيات القران الكريم إشارات إلى الوساوس في مواضع مختلفة منها هذه الآية لكريمة من سورة ق، وتبدأ بالقسم بالقران المجيد، وتشير الآية إلى إحاطة الله الخالق بما يدور في نفس الإنسان من وساوس، وقد ورد الحديث عن الوسواس أيضا في موضع آخر في سورة الناس آخر سور القرآن الكريم (رقم 114) وفيها استعاذة بالله من شر الوسواس الخناس، ولعل في هذه الإشارات ما يدفعنا الي توضيح الحقائق من المنظور العلمي والنفسي والديني حول موضوع الوسواس.

من الأساليب العلاجية العلاج بالقرآن والأحاديث النبوية و الأذكار الشرعية أفضل العلاجات وأصح الأساليب للوقاية منه.

فعن ابن عباس رضي الله عنه، أنه قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله إني لأحدث نفسي بالشيء لأن أخرَّ من السماء أحب إليَّ من أن أتكلم به، قال: فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (الله أكبر الله أكبر الله أكبر، الحمدلله الذي رد كيده إلى الوسوسة) رواه أحمد 1- 235.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسولالله صلى الله عليه وسلم: (يأتي الشيطان أحدكم فيقول:

من خلق كذا؟ من خلق كذا؟ حتى يقول من خلق ربك؟ فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته) رواه البخاري 3276.

وعن عبد الله بن زيد رضي الله عنه، قال:

شُكي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، الرجل يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، قال: (لا ينصرف حتى يسمع صوتا أو يجد ريحا) رواه النسائي 36.

والمؤمنون بالله موقنون أن لكل داء دواء،، وخير دواء هو الإيمان،، ويليه ما وفق الله به العلماء من الاهتداء إلى أنواع العلاج المختلفة،، هناك حالات تشفى تماما وحالات تتحسسن وتظل تعاني من بعض الأعراض،، ولكن المريض يستطيع أن يعيش حياة طبيعية، ولا توجد حياة طبيعية تماما حتى لمن لا يعانون من أي مرض ولا توجد حياة خالية من الألم. ومن هنا يمكن للمريض أن يداوم على قراءة القرآن الكريم والسنة و أوراد الصباح والمساء، والإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم حول الوسواس تسبق ما جاء في مراجع علم النفس والطب النفسي الحديث بمئات السنين حول هذا الموضوع الذي لم يتم التوصل سوى للقليل من المعلومات حول أسبابه وتشخيصه وعلاجه، فسبحان الله الحكيم الذي أحاط بكل شئ علما.

وقد ارتبط هذا المرض في الاذهان بوساوس الشياطين بسبب التشابه بين مسمي "الوسواس القهرى" ووصف الشيطان "الوسواس الخناس" الذى ورد في القرآن الكريم، لكن إذا علمنا ان الوسواس القهري قد اصبح من الامراض التي تم كشف النقاب عن الكثير من اسرارها،

«الشيزوفرنيا».. مرض الفصام العقلي

لا شك انك قد سمعت عن المرض العقلي المعروف بـ «الشيزوفرنيا» وهي المصطلح الشائع للتعبير عن مرض الفصام، وهو ليس كما يظن البعض «انفصام» الشخصية أي أنها تصبح مزدوجة، وهنا نحاول إلقاء الضوء على الحقائق العلمية حول مرض الفصام، أسبابه وأعراضه، وطرق علاجه.

يشكل مرض الفصام الغالبية العظمي من نزلاء المستشفيات والمصحات النفسية في كل بلدان العالم، كما أن نسبة كبيرة منهم توجد خارج المستشفيات، ويعيش الكثير منهم في ظروف سيئة حيث أن إصابتهم بهذا المرض تؤدي إلى عجزهم عن ممارسة أمور حياتهم، وإهمال واجباتهم ومسئولياتهم، وهذه الإعاقة تؤدي بهم في النهاية إلى وضع اجتماعي ومادي ونفسي متدهور، ومن هنا يقولون بأن مرض الفصام هو تذكرة ذات اتجاه واحد تؤدى إلى هبوط المريض في السلم الاجتماعي.

ما هو الفصام؟

الفصام هو أحد أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من 1% من الناس، وهذا معناه أن بعض الدول التي يبلغ سكانها حوالي 50 مليونا مثل بريطانيا ومصر يوجد بها حوالي 500 ألف مريض، وتبدأ أعراضه في الظهور في سن مبكرة حيث يصيب المراهقين والشباب قبل سن العشرين، وتكون البداية تدريجية فيشكو المريض من أن الناس لا يفهمونه، ثم يأخذ في إهمال واجباته، وعدم الاهتمام بمظهره، ويفضل العزلة بعيدا عن الناس.

وتتطور الحالة فيلاحظ المحيطون بمريض الفصام أنه يتكلم إلى نفسه، أو يخاطب أشخاصا لا وجود لهم، أحيانا يتحاور مع جهاز التلفزيون، ويتصرف بطريقة مرتبكة ومتناقضة، ويتجه إلى الحياة في عالمه الخاص فلا يعبأ بأي شيء حوله، وقد يقدم على إيذاء نفسه أو العدوان على الآخرين.

مريض الفصام.. في العيادة النفسية:

قد يحضر المريض بنفسه لطلب العلاج، لكن في العادة يقوم أهل المريض باصطحابه إلى الطبيب النفسي، ومن كثرة - الحالات يتعجب المريض من ذلك ويؤكد عند حضوره للعيادة النفسية أنه لا يشكو من أي شئ، ولا يدري لماذا أرغمه أقاربه على الحضور! ومنهم من يؤكد أنه سليم معافى وأن الذين أحضروه هم أولى بالعلاج!

وهناك بعض الشكاوى نسمعها من الأهل حول ما صار إليه حال المريض أصبحت مألوفة لدينا كأطباء نفسيين لكثرة تكرارها، منها على سبيل المثال:

سماع المريض لأصوات تكلمه، تحاوره أو توبخه أو تهدده.. وقد يتصور أن هناك من يطارده!

يتخيل أن أناسا يتحدثون عنه بينما يكون بمفرده ولا وجود لأحد حوله.. وقد يدفعه ذلك إلى الكلام معهم فيبدو كما لو كان يكلم نفسه.. أو ينفجر ضاحكا دون سبب!

يشعر المريض بأن ما يفكر به في نفسه يتم إذاعته على كل الناس.. ويشعر بأن هناك من يسحب أفكاره من رأسه ليضع محلها أفكارا أخرى!

«المجانين في نعيم»

هكذا يقول المثل الشعبي، ولو أننا لا نستريح إلى استخدام لفظ «المجانين» لما له من وقع سيء ولأنه يخلو من أي مدلول علمي، لكنه يحدث في مرضى الفصام حين يراهم الناس في حالة هدوء وعدم مبالاة يجعل الناس يحسدونهم على هذه الراحة من كل أمور الحياة، لكنهم في الواقع لا

يعلمون أن هؤلاء المرضى يتألمون في داخلهم وما يظهرونه ليس سوى قناع يخفي مشاعر الخوف والتوتر والانفعال التي لا يعبرون عنها. وقد عبرت عن ذلك فتاة عمرها 21 عاما بقولها:

«اشعر أن الدم يتجمد في عروقي.. ويتوقف عقلي عن التفكير.. ويتحول مخي داخل رأسي إلى حجر!»

ويقول طالب عمره 18 سنة:

«هناك أشخاص يتعقبونني في كل مكان.. وأحيانا أشعر أنهم تمكنوا مني فراحوا يقطعون جسدي إلي قطع صغيرة.. ثم يعيدونها في مكانها مرة أخرى»!

وقالت سيدة تعاني من الفصام منذ وقت طويل:

«أشعر كما لو أن ما يقوله مذيع التليفزيون كله موجه ألي شخصيا.. وأحس بأن أشعة تأتي من أجهزة تسقط على رأسي فتسلبني الإرادة.. وتوجهني حيث تشاء».

الفصام أحد اكثر الأمراض العقلية انتشارا فهو يصيب ما يقرب من 1% من الناس في بلدان العالم، وقد عرضنا قبل ذلك الحقائق العلمية حول الفصام، ونماذج من حالات مرضى الفصام في العيادة النفسية، وهنا عرض للأسباب المحتملة للفصام، وأنواعه، ثم تلخيص للطرق المتبعة حاليا في العلاج، والجديد في علاج الفصام.

أنواع مختلفة من الفصام:

ليس الفصام مرضا واحدا لكنه أنواع متعددة، فمن حالات الفصام ما يكون تأثيره على المريض سلبيا حيث يجلس في عزلة، ويحاول الابتعاد عن الناس، ويفضل العزوف عن المشاركة في الحياة ويكون بطيء الحركة والتفكير، ولا يكترث بكل ما يدور من حوله. ومن أنواع الفصام، ما هو عكس ذلك تماما فيكون المريض في حالة ثورة ونشاط زائدين، ويتخيل الكثير وقد يبدأ في مهاجمة الآخرين اعتقادا منه أنهم يضطهدونه.

وأهمية تحديد كل نوع من أنواع الفصام هي اختلاف علاج كل حالة، واحتمالات الشفاء أو الاستجابة للدواء، وفي العادة يكون النوع السلبي الذي يتميز بالهدوء الشديد أقل استجابة للعلاج.

تعددت الأسباب:

كثيرا ما يسألنا الناس في العيادة النفسية عن تفسير العوامل التي أدت إلى الإصابة بمرض الفصام، والحقيقة أن الطب النفسي لم يتوصل بعد بصورة قاطعة إلى تحديد أسباب الفصام، لكن هناك من الدلائل ما يؤكد أنه مرض وراثي ينتقل عبر الأجيال حيث تزيد احتمالاته في أقارب المرضى من الدرجة الأولى، كما أن تعرض الفرد إلى ضغوط ومشكلات الحياة يؤثر على اتزانه النفسي، والأرجح أن يكون الفصام حصيلة للعوامل الوراثية وظروف البيئة المحيطة كليهما معا.

وقد يؤدى اتباع أسلوب خاطئ في التربية إلى زيادة فرصة الإصابة بالفصام، فالأم التي تحمي طفلها وتبالغ في مراقبته، وتلك التي تسيطر تماما علي أمور البيت لتلغي دور الأب، أو ألام التي تعطي الطفل أوامر متناقضة فتعاقبه مرة وتمدحه أخرى على نفس العمل، كل هذه الأنماط من التربية تسبب خللا في بناء شخصية الطفل وتجعله أشبه بالكمبيوتر الذي تم تزويده ببرامج تشغيل غير سليمة فتزيد احتمالات أصابته بالفصام.

هل من علاج للفصام:

ظل البحث عن علاج ناجح لمرض الفصام يشغل الدوائر الطبية لوقت طويل، وتم عن طريق الصدفة في الخمسينات اكتشاف عقار بواسطة أحد الجراحين الفرنسيين في فيتنام حين لاحظ أن دواء «كلوربرومازين «الذي يتناوله المرضى قبل العمليات الجراحية يحسن الحالة النفسية لهم، وقد استخدم هذا الدواء في علاج الفصام وكانت نتائجه جيدة.

وبالرغم من أن هذا الدواء ومشتقاته لا يزال يستخدم حتى الآن على نطاق واسع لعلاج الفصام، فإنه ليس مثاليا حيث يسبب بعض الآثار الجانبية المزعجة التي تضيف إلى متاعب المريض، وهذا ينطبق أيضا على عدد كبير من الأدوية الأخرى التي نستخدمها حاليا في علاج الفصام، وبعض الأنواع من الفصام تستجيب بصورة مرضية للعلاج الكهربائي.

أمل جديد لمرضى الفصام:

لا تزال الوسائل المتبعة لعلاج الفصام حتى الآن قاصرة عن تحقيق الشفاء للأعداد المتزايدة من المرضى، لكن محاولات الطب النفسي للتوصل إلى علاج للفصام لا تتوقف، وقد أمكن باستخدام بعض الأدوية الجديدة مثل عقار «كلوزابين» الحصول على نتائج طيبة تدعو للتفاؤل، فقد تحسنت حالة بعض المرضي بصورة ملحوظة فذكر بعضهم أنه يشعر كأنما يولد من جديد وتدب فيه الحياة، كما ذكر الأطباء الذين اشرفوا على تجربة هذه الأدوية أن النتائج طيبة بصورة لم تحدث من قبل.

أن الأمل قائم في أن يتوصل العلم إلى العلاج الحاسم لمرض الفصام، وليس ذلك ببعيد فقد حدث بالنسبة لأمراض أخرى بدت في وقت ما مخيفة وقاتلة مثل السل والتيفود والكوليرا والطاعون التي كانت تحصد آلاف البشر، إن علينا أن نتفاءل ولا نفقد الأمل في قرب ذلك اليوم الذي تشرف فيه الشمس وقد انتصر الطب النفسي على مرض الفصام.

حقائق وأرقام في سطور عن الفصام:

مرض الفصام من أكثر الأمراض العقلية انتشارا حيث يصيب ما يقرب من 1% من الناس

ما يقرب من 90% من نزلاء المستشفيات والمصحات العقلية هم من مرضى الفصام، والبقية من مرضى الاكتئاب والهوس والأمراض النفسية الأخرى.

ما يزيد على ربع الأسرَّة في مستشفيات أمريكا يشغلها مرضى الفصام ومضاعفاته من استخدام الكحول والمخدرات.

واحد من كل 4 من مرضي الفصام يقدم على محاولة الانتحار ويكتب النجاح لواحد من 10 في إتمام الانتحار، وما يزيد على ثلث الأشخاص المشردين في الشوارع دون مأوى هم من مرضى الفصام لكن التفسير العلمي لذلك لا يعدو أن ما يحدث في هذه الحالات ليس سوى استقبال المريض لبعض المؤثرات الصوتية والضوئية غير واقعية نتيجة لخلل أصاب مراكز الجهاز العصبي وهو ما

نطلق عليه في الطب النفسي «الهلاوس» السمعية والبصرية، وهذه من أعراض المرض العقلي وليس سبباً فيه، كما أنه لا علاقة بين ذلك وبين الأشباح والأرواح الشريرة أو القوى الخفية.

اما **الهلاوس Hallucinations** فهي أن يتصور المريض أنه يرى أشباحا أو يسمع أصواتاً تتحاور معه او تهدده أو تأمره بأن يفعل أشياء معينة.. وأنواع الهلاوس هي:

- الهلاوس السمعية وتعني ان يتوهم الشخص انه يسمع اصواتا تحاوره او تعلق على تصرفاته دون وجود مصدر لهذه الاصوات.

- هلاوس بصرية حيث يرى الشخص صورا ومشاهد لمخلوقات واشخاص وهالات من الضوء قد تتسبب فى خوف شديد.

- هلاوس حسية تتعلق بحاسة اللمس مثل توهم وجود حشرات تتحرك فوق الجلد او تحته، وهناك الهلاوس الشمية لروائح لاوجود لها، او توهم تذوق طعم غريب.

وتختلف الهلاوس عن خداعات البصر illusions التي تعني الايحاء باستقبال صورة مغايرة لبعض الاشياء، ومنها على سبيل المثال استقبال صورة الشجرة على أنها مارد جبار، أو توهم شكل حبل أو عصا على أنه ثعبان أو حية تسعى، وقد ورد فى القرآن الكريم تصوير لذلك فى قصة نبي الله موسى مع سحرة فرعون، قال تعالى:

{.. فاذا حبالهم وعصيهم يخيل إليه من سحرهم أنها تسعى} طه 66

وفى قوله تعالى {فلما القوا سحروا اعين الناس واسترهبوهم وجاءوا بسحر عظيم} الاعراف 116

وفى هذه الايات سبق للقرآن الكريم فى ذكر هذه الظواهر النفسية التي لم يصفها الطب النفسي الحديث إلا مؤخرا.

وقد يفسر الناس ذلك بأن الشياطين هي التي تفعل ذلك، لكن ومن وجهة نظر الطب النفسي هي وجود خلل في جهاز الاستقبال لدى المريض يجعله يستقبل صوراً واصواتاً لا وجود لها، وهذه

الحالات أيضاً تتحسن بالعلاج بالادوية الحديثة ولا دخل للشيطان في هذه الاعراض النفسية المرضية التي تحدث في مرضى الفصام والامراض العقلية الذهانية.

الصرع.. منظور طبي.. وإسلامي

الصرع.. مرض عصبي

مرض «الصرع».. هذه الكلمة لها وقع خاص غير مرغوب لدى كثير من الناس ويرتبط سماعها بشيء من الرهبة، لكنه بالنسبة للأطباء بصفة عامة، والمتخصصين منهم في مجال الأعصاب والطب النفسي لا يعني سوى أحد الأمراض العصبية المألوفة..



أكثر الأمراض العصبية انتشاراً:

يعتبر الصرع في الواقع أكثر الأمراض العصبية انتشاراً، حتى أن اتجاهاً قوياً ظهر في دول كثيرة لإيجاد مراكز متخصصة تهتم برعاية وتشخيص وعلاج مرضى الصرع، علاوة على ظهور تخصص طبي مستقل عن هذا المرض (علم الصرع Epileptology)، وجمعيات تهتم بمختلف جوانبه في بعض بلدان العالم.

والصرع Epilepsy هو - بصفة عامة - نوبات تصيب بعض الناس نتيجة لخلل مؤقت في وظيفة الجهاز العصبي، وما يظهر على مريض الصرع ليس سوى النتيجة النهائية لهذا الاضطراب، فقد يفقد الوعي بما حوله، أو يسقط بصورة مفاجئة في أي مكان، أو تظهر عليه أي علامات غريبة، أو يقوم ببعض الحركات دون أن يدري في الوقت الذي يكون فيه تحت تأثير النوبة.

والخلاصة أن ما نراه بالفعل هو المحصلة النهائية لاضطراب النشاط الكهربائي والكيميائي داخل مخ الإنسان، وهو الصرع.

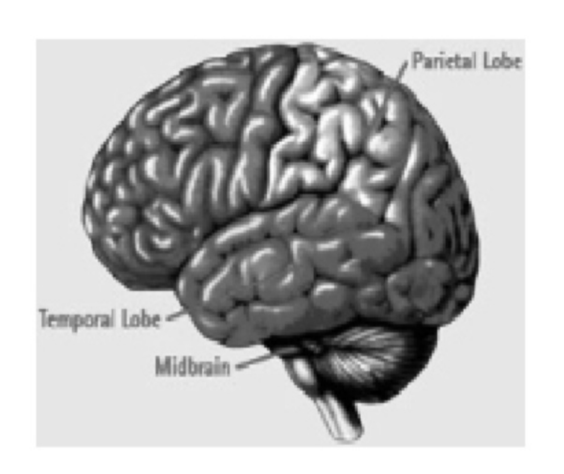


ولا يزال الصرع واحداً من اكثر الأمراض التي تحيط بها الخرافات والأوهام التي ظلت ماثلة في أذهان الناس حتى يومنا هذا، فهناك من يربطه بالأرواح الشريرة، أو ينسبه إلى تأثير

السحر، أو مس الجن وفعل العفاريت!

مخ الإنسان.. حقائق وأرقام:

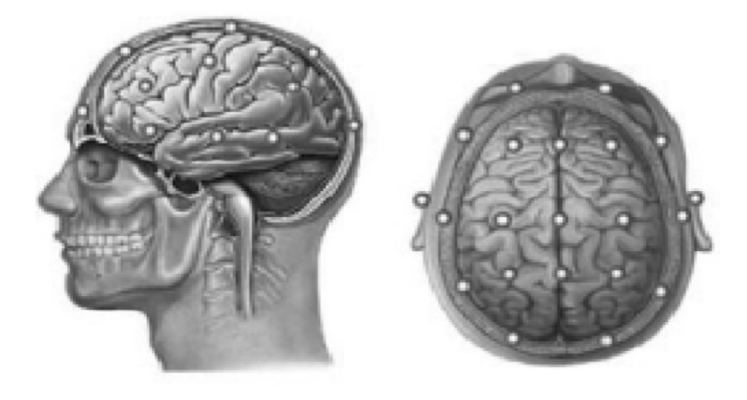
لا يتعدى وزن المخ في المتوسط 1200 جرام، أي اكثر قليلاً من الكيلوجرام،



ويعني ذلك أنه يشكل حوالي 2 % من الوزن الإجمالي لجسم الإنسان كله، ورغم ذلك فإنه نظراً لأهمية وطبيعة وظائفه يحصل على أكثر من 15% من غذاء الإنسان عن طريق الدورة الدموية!

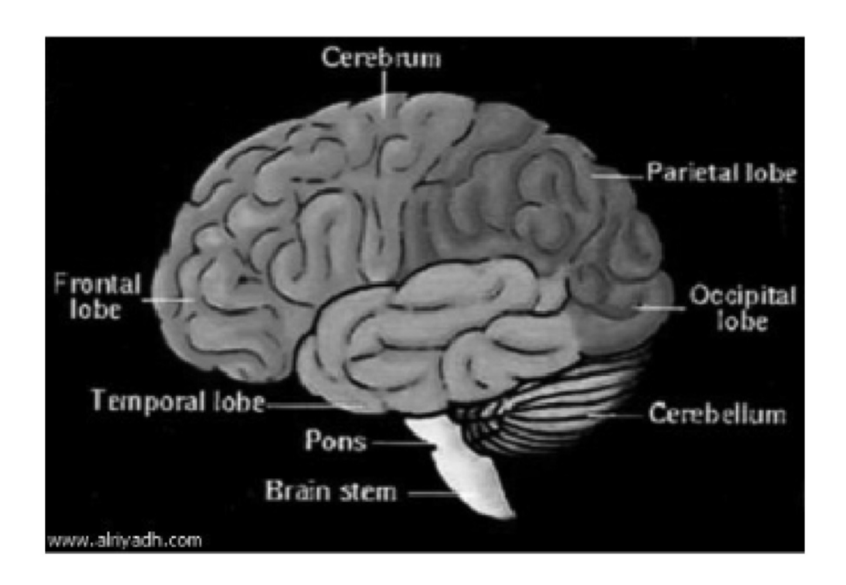


الخلية العصبية



إن مخ الإنسان يتكون من الخلايا العصبية ويبلغ عددها من 15 إلى 20 مليار خلية.

انتشار مرض الصرع



هل يعتبر الصرع أحد الأمراض الشائعة أم أنه نادر الحدوث؟

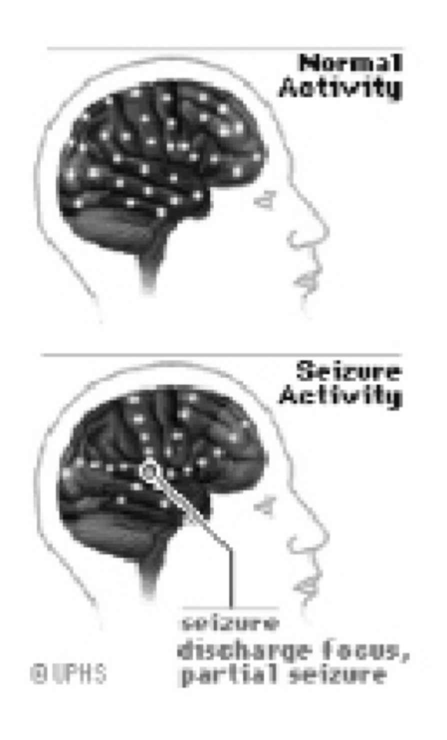
إحصائيات وأرقام عن الصرع:

مرض الصرع في موقع الصدارة بالنسبة لجميع الأمراض العصبية الأخرى....... هذا المرض يصيب نسبة تقع بين 0,5 إلى 1% من عدد السكان طبقاً للإحصائيات التي أجريت في بلدان مختلفة، ومعني ذلك بالنسبة لعدد السكان في مصر أن حوالي نصف مليون شخص مصابون بمرض الصرع، ويصل عدد مرضى الصرع طبقاً للإحصائيات إلى اكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة، وتدل الأرقام أيضاً على أن عدد الحالات الجديدة من مرض الصرع يصل إلى

100 حالة في كل 100 ألف من السكان. وتدل الأرقام أيضاً على انتشار الصرع في كل الأعمار تقريباً بنسب متفاوتة.

أسباب الصرع

حين نبحث عن أسباب مرض الصرع نجد قائمة طويلة من الأسباب التي تنشأ عنها حالات الصرع، لكن السبب الحقيقي يبقى غير معلوم في الغالبية العظمى من الحالات بما يزيد عن 75% من مرضى الصرع، لذلك أطلق على هذه الحالات «الأولية» Primary أو غير معروفة السبب Idiopathic، أو التي لا يوجد لدى المريض عند فحصه بدقة أي خلل عضوي.



انتقال الصرع بالوراثة:

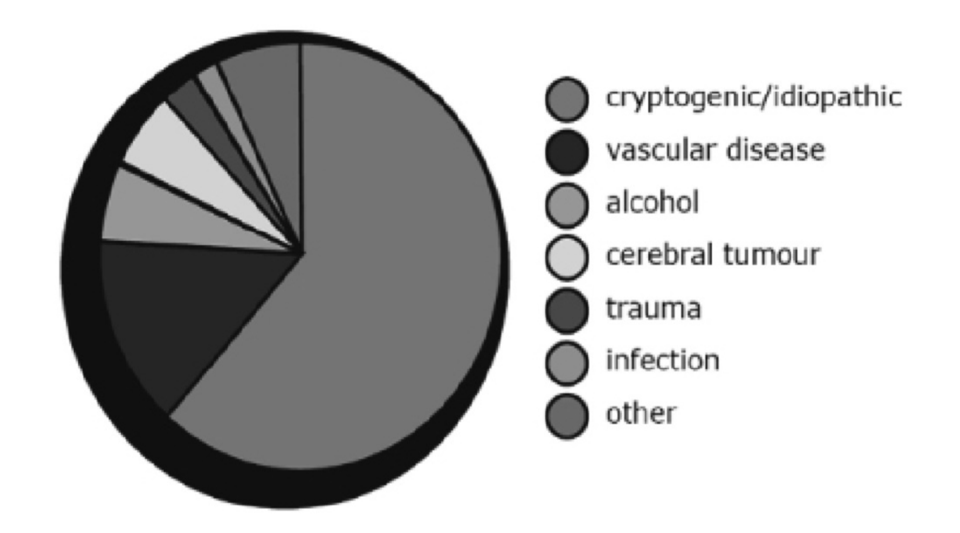
دائما ما نتوجه بهذا السؤال إلى كل مريض في عيادة الأمراض العصبية والنفسية:

- هل هناك من أفراد الأسرة أو من الأقارب أي شخص لديه نوبات تشنج أو يعالج من حالة صرع؟

رغم أن الانتقال الوراثي لمرض الصرع من جيل إلى جيل ليس من الأمور المؤكدة إلا أن مرض الصرع يزيد حدوثه لدى الأقارب بمعدل خمس مرات أكثر من الأشخاص العاديين.

تفكير الأطباء في الأسباب المحتملة للصرع:

تشبه الطريقة التي نفكر بها في العيادة عملية حل لغز أو مسألة حسابية، أو الطريقة التي يعمل بها رجال البوليس لكشف غموض جريمة ما، ذلك أن علينا أن نكشف عن طبيعة المرض، ومكان الخلل، وكيف حدث، ومن الفاعل، فقد يكون السبب في المرض العصبي كالصرع هو إصابة قديمة بالرأس من أثر السقوط أثناء اللعب منذ عدة سنوات، أو الإصابة بمرض أو حمى في الطفولة.



أسباب الصرع: خفية-وعائية- الكحول- أورام المخ- الالتهابات- أخرى

إصابات الرأس.. ونوبات الصرع:

ينشأ الصرع في الحالات التي تتعرض للإصابة بنسب متفاوتة، فهناك فرق بين الذين يتعرضون لإصابة مغلقة في الرأس ومن تكون إصابتهم مفتوحة أي مصحوبة بجروح وكسور في الجمجمة، إن نسبة حدوث الصرع يزيد احتمالها في الحالة الأخيرة بمقدار 100 مرة عن الحالة الأولي.

وفي نسبة قليلة من الحالات تحدث نوبات الصرع عقب الإصابة مباشرة... اوتبدأ في الظهور بعد ذلك بمدة طويلة تصل إلى عدة سنوات.

الأمراض والأورام وأسباب أخرى للصرع:

الإصابة بأحد الأمراض المعدية التي تسببها البكتريا والفيروسات والتي تؤثر في الجهاز العصبي فتسبب التهاب الغشاء السحائي المحيط به أو التهاب الدماغ أيضاً حدوث خراج في المخ يسبب التشنجات وقد تنشأ نوبات الصرع نتيجة لوجود ورم بالمخ.

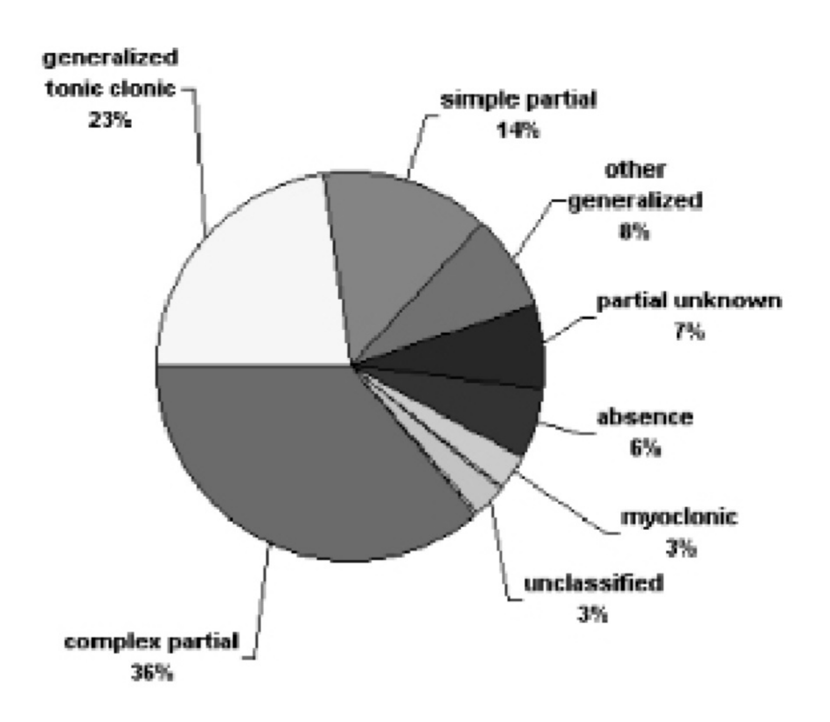
ومن الأسباب الأخرى لنوبات الصرع بعض الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة لخلل عضوي في وظائف أجهزة الجسم المختلفة وتؤثر على الجهاز العصبي بطريقة غير مباشرة، مثال ذلك أمراض الكبد والكلي، وبعض مضاعفات مرض السكر، والتسمم الناتج عن تعاطي بعض المواد مثل الكحول وبعض الأدوية والعقاقير التي تؤثر على الجهاز العصبي.

أنواع الصرع

إن السبب الذي يجعل الطبيب في كل حالة يطلب المعلومات من أهل المريض أو من زملائه الذين شاهدوا النوبة عند حدوثها مرجعه أن المريض نفسه لا يصلح كمصدر يعتمد عليه في وصف ما حدث له.. لأنه في الغالب يكون فاقد الوعي منذ البداية، وهذه المعلومات هامة للغاية في تحديد نوع النوبة من خلال الوصف.

- لا داعي للقلق.. أريد وصفاً شاملاً لما حدث من أحد الذين شاهدوا النوبة من بدايتها..





<table>
<tr><td>

قائمة بأنواع التشنجات الصرعية:

Classification of epileptic seizures

</td></tr>
<tr><td>

نوبات جزئية: Partial seizures

- نوبات جزئية بسيطة Simple partial مع عدم فقدان الوعي.

- نوبات جزئية مركبة: Complex partial مع عدم تغير الوعي واضطراب نفسي حركي.

- نوبات جزئية تنتهي بنوبات تشنجات عامة Generalized seizures

</td></tr>
<tr><td>

<u>**نوبات كلية عامة**</u>Primary generalized seizures:-

- نوبات الغياب Absence قصيرة لثوان (نوبة صغرى).

- النفضة العضلية Myoclonic في جزء من عضلات الجسم أو الأطراف.

</td></tr>
</table>

- نوبات اهتزازية Clonic.

- نوبات توترية Tonic.

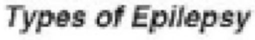
- نوبات كبرى (تشنجات توترية - اهتزازية) Tonic - Clonic وهي النوع التقليدي الذي يمثل 60% من نوبات التشنجات الصرعية.

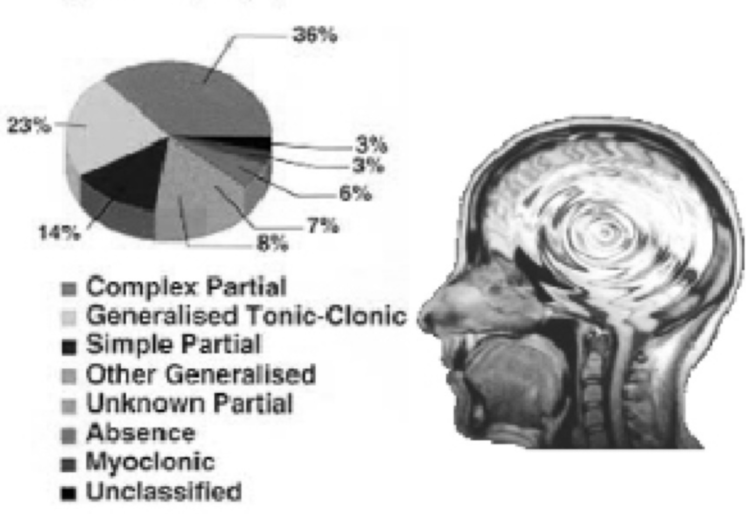
النوبات الكبرى:

ذلك هو النوع الرئيسي والشائع من حالات الصرع، وسميت النوبة الكبرى (Grand·mal) Major fit لأنها تسبب فقد الوعي بصورة كاملة بعد السقوط على الأرض والتشنج الذي تهتز فيه كل أجزاء الجسم تقريباً، وعادة ما نتوجه إلى المريض بسؤال:

- هل كنت تشعر باقتراب النوبة؟

- قبل عدة ثوان منها في بعض الأحيان حيث اشعر بومضات بصرية أو شعور مميز بالخوف الشديد، ولا يستمر ذلك سوى ثوان لا أشعر بعدها بنفسي.





وغالباً ما تكون هذه بمثابة إشارة إنذار تسمى «الأورة» Aura قد لا تستغرق سوى ثانية واحدة لكنها لا تخلو من فائدة، فقد تكون كافية لتحذير المريض حتى يجلس من وضع الوقوف مثلاً فلا يسقط سقوطاً سيئاً.. بعد ذلك تستمر النوبة.

يسقط المريض على الأرض إذا كان في وضع الجلوس أو واقفاً، وقد تحدث هنا صرخة عالية نتيجة لمرور الهواء في الحنجرة، ثم يبدأ حركات التشنج وهي اهتزازات عنيفة متتالية تكون واضحة في الأطراف، أي الذراعين والساقين، وتشمل بقية أجزاء الجسم، وهنا أيضاً قد يقوم المريض بعض لسانه نتيجة لضغط الفكين عليه، وفي هذه الأثناء فإن الذي ينظر إلى وجه المريض يلاحظ تغييراً في تعبيراته نتيجة لانقباض العضلات والزرقة التي يتلون بها، مع خروج زبد في صورة رغاوي من الفم.

- **أعراض النوبة العامة:**

- فقدان الوعي والسقوط
- تصلب عضلي عام
- تشنج واهتزاز الجسم
- كثرة الإفرازات اللعابية
- غيبوبة واسترخاء عضلي وقد يحدث معه تبول
- غالبا ما يكون هناك تقيّوء
- ارتباك عند اليقظة
- لا يحتفظ المصاب بأي ذكرى من النوبة

مدة النوبة 3 أو 4 دقائق لكن أحيانا يمكن انتظار 20 دقيقة قبل الرجوع إلى الحالة الأصلية

- **أعراض النوبة الجزئية البسيطة:**

- يحافظ المصاب على اتصاله بالواقع
- يعاني من مشاكل متفرقة (صعوبة في الكلام بطريقة سليمة، تقلصات و ارتعاشات الأعضاء، تغير صوتي وبصري)...
- مشاكل في الحواس (شم وذوق غريب).

- مشاكل في المعدة
- إحساس بالخوف
- مدة النوبة من ثوانٍ إلى ثلاث دقائق

- **أعراض النوبة الجزئية المركبة:**

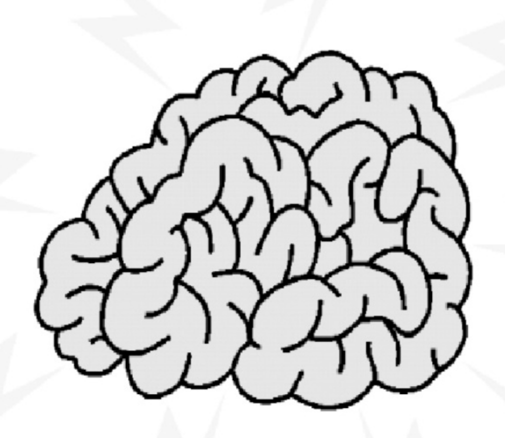
- فقدان ظرفي للاتصال مع الواقع
- آلية وتلقائية المصاب حيث يقوم مثلا بحركات بغير هدف و يتمتم و يظهر حركات المضغ
- لا يحتفظ المصاب بأي ذكرى من النوبة
- مدة النوبة من ثوانٍ إلى ثلاث دقائق

أنواع أخرى من النوبات

من المهم أن نؤكد في البداية أن طبيب الأمراض العصبية والنفسية لابد أن يسأل نفسه حين يواجه مثل هذه الحالات:

- هل ما يصيب المريض هو حالة صرع؟..

- ذلك أن كل مريض يسقط على الأرض أو يفقد الوعي لفترة لا يتعين أن يكون مصاباً بالصرع، فهناك كثير من الحالات تتشابه في بعض هذه الأمور مع مرض الصرع، وهنا علينا كأطباء أن نلجأ إلى ما يسمى التشخيص التفريقي، أي المقارنة بين هذه الحالات من خلال أوجه الشبه والاختلاف حتى نصل إلى التشخيص السليم.



النوبات الهستيرية:

لعل لفظ «الهستيريا» Hysteria هو أحد اكثر المصطلحات التي يسئ البعض استخدامها ذلك أنهم عادة ما يستخدمونه مرادفاً للجنون، لكن هذا اللفظ يعني علمياً وصف بعض حالات التحول أو التحور أو الانفصال التي تشبه في مظهرها الأمراض الأخرى المعتادة مثل الشلل، وعدم القدرة على النطق، أو فقد الإبصار، أو غير ذلك من الأعراض التي تؤثر على الحركة، والإحساس، ومن هذه حالات تشنج تشبه كثيراً نوبات الصرع.

تشخيص الصرع:

- كيف يتوصل الأطباء إلي تحديد طبيعة وموضع الخلل الذي تنشأ عنه نوبات الصرع؟





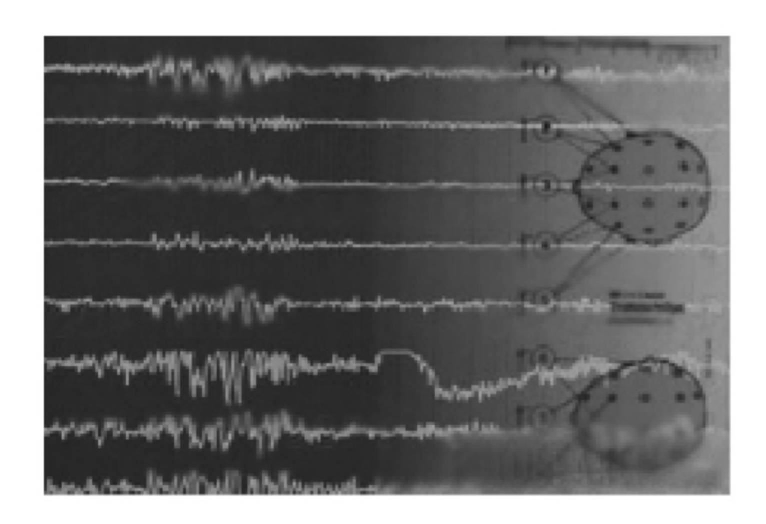
سلسلة من الخطوات يسير وفقاً لها طبيب الأمراض العصبية والنفسية مع اختلاف في التفاصيل، ومنها رسم المخ عن طريق جهاز خاص، وهذا بالذات له أهمية خاصة في حالات الصرع كإحدى وسائل التشخيص المتميزة.





رسم المخ: ما هو؟.. وكيف يتم؟

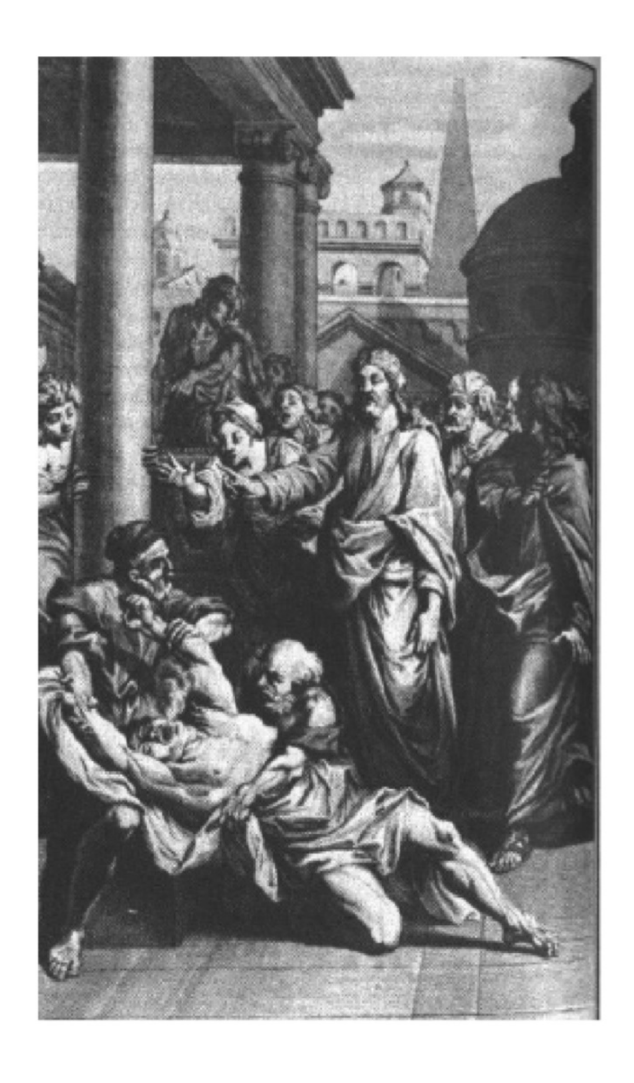
كثير من المرضى تبدو عليهم علامات الترقب والخوف حين يدخلون إلى غرفة شبه مظلمة مكتوب على بابها بعض الحروف الإنجليزية (E. E. G) هي اختصار يعني رسم المخ الكهربائي، ثم يزداد القلق لديهم حين يطلب إليهم الاستلقاء دون حركة وتوضع كثير من الأسلاك فوق رؤوسهم، رغم أن العملية تتم بالكامل دون أي ألم..



وجدير بالذكر أن عملية رسم المخ منذ إدخالها في عام 1934 قد شهدت الكثير من التطوير في الأجهزة والتقنيات حيث أدخل استخدام الكومبيوتر والأجهزة الرقمية Digital الدقيقة لتحليل الموجات

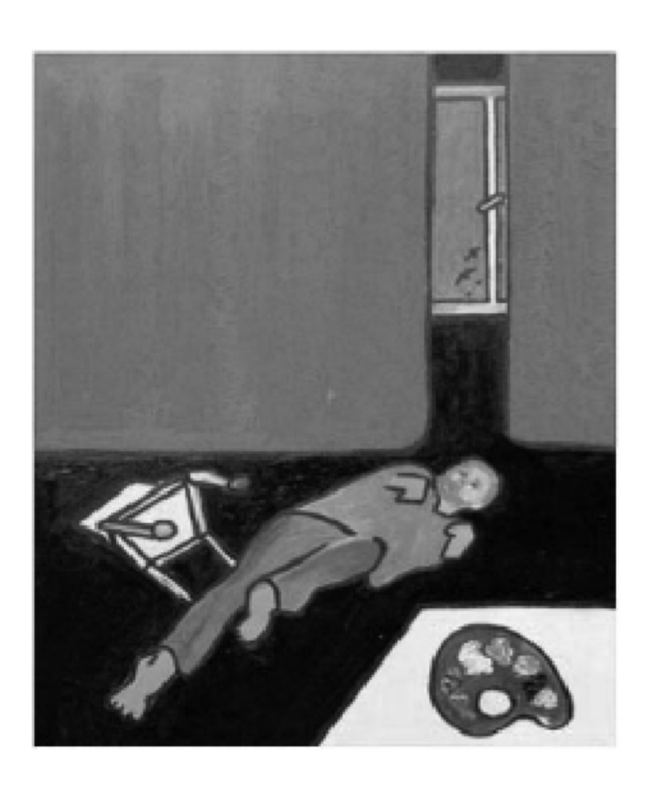
الصرع.. ومس الجن

لعل الصرع هو أحد أكثر الأمراض التي تدور حولها الكثير من الخرافات والأساطير منذ القدم، حتى أن مشاهدة النوبة وما يصاحبها من تشنجات حين تهتز الأطراف وتتخبط وما يسبق ذلك من صرخة عالية عند بداية النوبة، وما يليها من فقد الوعي والإدراك كأنما انتقل المريض إلى عالم آخر، كل هذه الأمور تثير في نفس من يشاهدها لوناً من الرهبة، وتوجد لديه شعوراً بأن ما يحدث أمامه ليس مجرد حالة مرضية معتادة، وهذا ما جعل الصرع يرتبط في الأذهان لردح طويل من الزمان وحتى وقتنا الحالي بمشاعر ومعتقدات شتى يدخل فيها تأثير السحر والحسد والجن والأرواح الشريرة والقوى الخفية.



معتقدات وأوهام وخرافات:

ما أكثر ما يردده الناس من روايات وقصص خيالية تتعلق ليس بمرض الصرع فحسب بل بغيره من الأمراض العصبية والنفسية الأخرى، حتى أن القاعدة تكاد تكون البحث عن سبب ما يعتقد المريض وأهله أنه كان وراء حدوث المرض، وفي ذلك نرى ونسمع حكايات غريبة.



لكن أين الحقيقة في موضوع الجن، والمس الذي يسبب المرض؟

خلاصة القول أننا نتمسك دائماً بالحقائق العلمية المدروسة في تناولنا لأمور الصحة والمرض، ولاعلاقة للجن او السحر بمرض الصرع.

الصرع.. الذكاء.. ومشكلات التعليم:

هذه بعض هموم الآباء والأمهات بخصوص الأطفال في سن المدرسة، فعلاوة على القلق الذي يحيط بذهاب الطفل وعودته من المدرسة، واحتمالات حدوث النوبة له خارج المنزل، هناك مشكلة أخرى فمن هؤلاء الأطفال من تكون قدراته العقلية ونسبة الذكاء لديه.

الوقاية وطرق العلاج



الوقاية من الصرع:

كثيراً ما نشاهد أحد مرضى الصرع وهو يسقط في نوبة التشنجات، فما هو التصرف الذي يجب علينا فعله لمساعدته؟

ان الأسلوب الأمثل للتصرف من جانب المحيطين بالمريض من أفراد أسرته أو زملائه في الدراسة أو العمل أو من يتصادف وجوده أثناء حدوث النوبة يعتمد في الأساس على الهدوء والاحتفاظ برباطة الجأش في مواجهة الحالة، ويجب أن يكون معلوماً لجميع الحضور أن ما يحدث أمامهم أمر يتكرر ولا يسبب مشاكل كبيرة للمريض، كما أنه لا يشعر غالباً أثناء النوبة بأي ألم لأنه يفقد الوعي من البداية، وعلى الجميع أن يعلموا أيضاً أن هذه الحالة ستمر بسلام وأن الأمور عادة ما تتحسن بسرعة، إذن لا داعي للقلق.

و بوسع أي شخص من الحضور مساعدة المريض بهدوء أيضا دون عصبية، علينا أن نتأكد أن المكان الذي سقط فيه المريض آمن وبعيد عن مصادر الخطر مثل موقد مشتعل أو آله حادة أو طريق السيارات، ولا داعي لتقييد حركة المريض أثناء الاهتزاز والتشنج، ومن الأفضل ألا نحاول دفع أي شئ في فمه أثناء النوبة، كل ما

---

1 ماذا تفعل عندما يصاب احد امامك بنوبة صرع؟

- كن هادئاً وحاول تهدئة الآخرين.
- اذا كان المصاب طفلا يجب حمايته بسرعة اجعله يستلقي على شيء طري.
- إذا كان رجلا يلبس ربطة عنق أو طوقاً حاول أن ترخيها.
- اذا كانت النوبة كبيرة لا تحركه الا اذا كان في مكان خطر.
- ضع المريض على جنبه حتى يخرج اللعاب من فمه ولا يسبب له الاختناق.
- ابعد عنه الاشياء الحادة والصلبة.
- لا تضع أي شيء في فمه.
- لا تحاول أن تدفع لسانه بملعقة إذا هو ليس معرضاً لابتلاع لسانه.
- لا تستعمل طرقا لتعيد وعيه كأن ترمي على وجهه ماء أو ان تهزه.
- في حالة استمرار النوبة أكثر من عشر دقائق خذه لأقرب مركز للإسعاف.
- حاول تسجيل كل المعلومات حول نوبة الصرع, قبل وبعد واثناء.

- اذا ترافقت النوبة مع انقطاع التنفس يمكنك القيام بتنفس اصطناعي.
- قد يصاحب الصرع تبول أو تبرز. لا تجعل المصاب يشعر بالخجل.
- إبق معه حتى يستعيد وعيه وينتظم تنفسه.
- بعد النوبة يشعر المريض بنعاس شديد وتشوش ومن الافضل تركه ينام.
- بعد النوبة إذا كان الطفل نشيطا طمئنه أن ما حدث ليس خطيرا.
- اجعله مشغولا بشيء يحبه، ولا تجعله يشعر بأنك قلق عليه.

علينا بعد أن تهدأ حركة الاهتزاز ويسترخي جسده أن ندير الرأس إلى أحد الجانبين، وننتظر حتى يعود المريض إلى الوعي، وحين يفيق يجب أن ندعه لفترة قليلة كي يستريح من شعور الإجهاد والصداع الذي يتبع النوبة، ومن الأفضل إذا حدث ذلك في العمل أو المدرسة أو في الشارع أن يعود إلى المنزل عقب النوبة، وكثيراً ما نطلب إلى أهل المريض تسجيل النوبات التي تحدث له، وموعدها، والمكان الذي حدثت فيه، وأي ظروف خاصة لها علاقة بحدوث النوبة، وهذا التسجيل يفيد في تحديد وضبط خطوات العلاج.

متى يبدأ العلاج؟

في حالات الصرع غالباً ما يلجأ المرضى إلى الأطباء فوراً عقب حدوث النوبة الأولى طلباً للعلاج، والمعروف أن هناك قائمة طويلة من الأدوية المعروفة بفعاليتها في منع نوبات الصرع، فهل يبدأ الطبيب بوصف هذه الأدوية لعلاج الصرع مباشرة عقب حدوث النوبة الأولى؟

النوبة الأولى قد تكون عارضة نتيجة للتعرض لظروف خاصة ويمكن ألا تتكرر

بعد ذلك، ولذلك نوصي بعدم التسرع في بداية العلاج الدوائي بعد النوبة الأولى.



وحين نشرع في التفكير في استخدام الدواء للسيطرة على نوبات الصرع فإن علينا أن نقوم أولاً بإعداد المريض بشرح الأهداف المتوقعة من هذا الدواء، والمدة التي سوف يستغرقها العلاج، فلا بد أن يشعر المريض بأهمية العلاج وأن يتقبله.



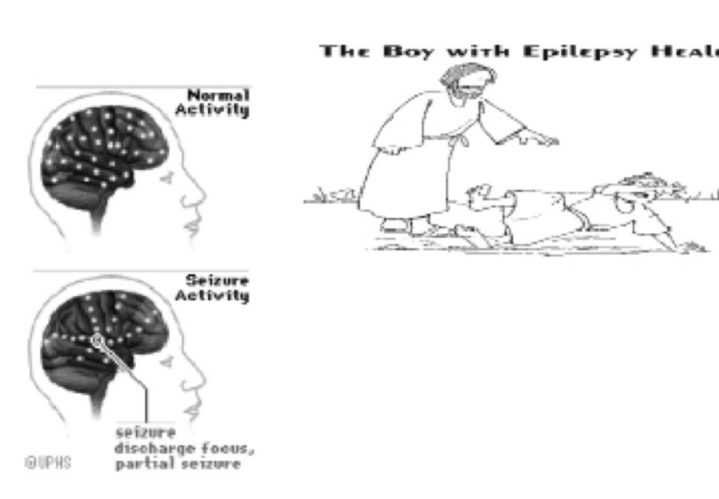
أدوية الصرع:

هناك قائمة طويلة تضم أسماء العقاقير المضادة للصرع يمكن الاختيار منها، وعملية الاختيار هذه تخضع لكثير من المعايير الطبية تتعلق بنوع النوبات واستجابة المريض، كما أن ضبط

الجرعة المناسبة لكل حالة أمر هام حسب عمر المريض ووزن الجسم، ومن المفضل عادة استخدام نوع واحد من الدواء لكن قد يتطلب الأمر استخدام أكثر من دواء واحد لعلاج المريض حتى تتم السيطرة على النوبات.

المنظور الإسلامي للصرع

يعتبر **الصرع** من أكثر الامراض العصبية انتشاراً حيث يصيب 1% من الصغار والكبار، ومن اعراضه حدوث نوبات غياب عن الوعي قد تكون شديدة او خفيفة، وفي حالة النوبة الكبرى يسقط المريض على الارض في حالة تشنج يهتز لها كل جسده ويغيب عن الوعي نهائياً ولا يفيق إلا بعد مرور وقت طويل وتتكرر هذه النوبات في أيّ وقت وأيّ مكان، وقد كان التفسير الشائع لهذه النوبات انها نتيجة مباشرة لمس الجن، وكان بعض الناس يستندون إلى التشبيه الذي ورد في آيات القرآن الكريم: «... لا يقومون الا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس».. وظل مرض الصرع موضوعاً للكثير من الخرافات والأوهام، وتعرض المرضي لكثير من الممارسات غير الطبية ظناً من الناس أن الارواح والشياطين وراء حدوثه حتى كشف الطب الحديث حقيقة هذا المرض.



ونوبات الصرع كما تبين من خلال الابحاث الطبية هي نتيجة لخلل في موجات المخ الكهربائية نتيجة شحنات زائدة من بؤرة نشطة تسبب إثارة الخلايا العصبية وتحدث النوبة نتيجة لذلك، ويمكن كشف ذلك ببساطة حالياً عن طريق جهاز رسم المخ EEG الذي يلتقط هذه الاشارات ويحدد شدتها ومكانها، كما يمكن علاج حالات الصرع عن طريق الادوية التي تسيطر على هذا الخلل الوظيفي في المخ، ولا علاقة نهائياً للجن والشياطين والارواح الشريرة بهذا المرض كما كان يعتقد من قبل.

الواقع أن الدين الإسلامي «ذلك الدين القيم» قد جاء بالتعاليم والقوانين



السماوية التي تنظم حياة الإنسان من مختلف جوانبها، فالله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان، ووضع له كل ما يضمن له الوقاية والعلاج، وفي العقيدة الإسلامية الحل لكل ما يمكن أن يعتري حياة الإنسان من الاضطراب.

قال تعالي: {وأن يمسسك الله بضر فلا كاشف له الا هو} يونس 107

ويرى بعض المفسرين أن الإشارة التي وردت في سورة البقرة في وصف الذين يأكلون الربا والتشبيه في الآية الكريمة إنما يعني الشخص المصروع الذي يسقط متخبطاً، قال تعالي: {الذين يأكلون الربا لا يقومون إلا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس}.

وقد ورد عن عبد الله بن عباس رض الله عنهما انه قال لعطاء بن أبي رباح: «ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟»

قال: «بلى»

قال: «هذه المرأة السوداء أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: إني أصرع وإني أتكشف فادع الله لي»، فقال صلى الله عليه وسلم: «إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك».

فقالت المرأة: «أصبر»

ثم قالت: «إني أتكشف، فادع الله أن لا أتكشف».

فدعا لها صلى الله عليه وسلم.

(أخرجه البخاري ومسلم)

ويذكر ابن القيم في كتاب «الطب النبوي» أن الصرع يعتبر من جملة الأمراض الحادة وقت وجوده المؤلم خاصة، ويعد من جملة الأمراض المزمنة باعتباره علة يطول مكثها، ومن العسير برؤها لاسيما إذا جاوز المريض خمساً وعشرين سنة، وهذه العلة في دماغه فإن صرع هؤلاء يكون لازماً.

وقد أشرنا إلى انتشار الخرافات والأوهام حول مرض الصرع، حيث يعتقد العامة في أمور كثيرة تتعلق بمسببات الصرع وكيفية علاجه، والإسلام يحارب الخرافة والدجل والشعوذة، وعلى الطبيب المسلم دائماً أن يكون ملماً بالأمور التي تتعلق بعمله في ضوء فهم حكم الدين بشأنها من الكتاب والسنة حتى يتمكن من توجيه مريضه والرد على مختلف الاستفسارات من المريض وذويه بهذا الخصوص.

الجلد.. والحالة النفسية

جلد الإنسان هو الواجهة الخارجية التي يراها الآخرون من حوله.. وإذا كان الجلد الذي يغطي وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجي الذي يبدو أمام الناس فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات. وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية.

وظائف الجلد.. والحالة النفسية:

من وظائف الجلد الرئيسية علاوة على أنه يشكل الواجهة الخارجية لجسم الإنسان أنه عضو الإحساس العام فهو وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به، ويؤدي الجلد وظائف حيوية أخرى منها حماية الأنسجة الداخلية، والجلد له اتصال مباشر بالجهاز العصبي والغدد التي تقوم بإفراز المواد الحيوية في الجسم والدورة الدموية.

والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجي لأي منا، حيث نلاحظ في حالة التعرف لموقف الخجل أن الوجه سرعان ما يكسوه الاحمرار، وفى حالة الخوف فإن لون الجلد يبدو عليه الشحوب والاصفرار، وهذه أمثلة معروفة توضح تأثير الانفعالات النفسية الداخلية على شكل ولون الجلد وتبدو واضحة لمن ينظر إلى الشخص من الخارج.

ولعل التطبيق المباشر لتأثير الانفعالات الداخلية على الجلد هو استخدام ذلك في عمل أجهزة كشف الكذب (Lie detector)، حيث تقوم فكرة هذه الأجهزة على وضع أقطاب على سطح

الجسم تتأثر بحرارة الجلد وإفراز العرق، وحين يتم استجواب الشخص يتم رصد توصيل الجلد للشحنات الكهربية فإذا بدأ في الكذب زاد التوتر لديه وظهر ذلك من خلال توصيل الجهاز.. وانكشف الأمر!!

«سيكوساماتك».. وأمراض الجلد النفسية:

إن الأمثلة التي ذكرناها لتأثير الانفعالات النفسية على الجلد في الحالات السابقة تحدث في الشخص العادي، غير أن هناك بعض الحالات أكثر تعقيداً، فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التي يتم كبتها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلبيا علي الجهاز العصبي الذاتي وعلى عمل الغدد الصماء في الجسم، ويبدو ذلك في صورة أمراض جلدية اصلها نفسي، ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الأمراض السيكوساماتية أو النفسية الجسدية Psycho-Somatic disorders ومن أمثلة الأمراض الجلدية التي تنشأ نتيجة للقلق والغضب والانفعالات الشديدة التي لا يتم التنفيس عنها الطفح الجلدي المعروف الارتكاريا، وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق، وحالات سقوط الشعر، وحب الشباب، ومرض الصدفية، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسي والتوتر العصبي.

مخاوف وأوهام موضوعها الجلد:

يكون الجلد في بعض الأحيان موضوعاً للمخاوف والأوهام غير الواقعية، ونصادف من خلال ممارستنا للطب النفسي حالات الأشخاص يتملكهم القلق وتسيطر عليهم مخاوف الإصابة بأمراض الجلد، كمثال لهذه الحالات اذكر أن شابا في العشرين كان يدرس بالجامعة تحول لديه هذا الخوف المرضي من الإصابة بالمرض الجلدي إلى حالة وسواس دفعه إلى الابتعاد عن الناس وكان يبالغ في المرض على غسل يديه بالماء والصابون وبعض المواد المطهرة بعد أن يلمس أي شيء أو يصافح أي شخص حيث يعتقد أن العدوى يمكن أن تنتقل إليه من ملامسة الأشياء والأشخاص من حوله تحولت مسألة الاغتسال إلى فعل قهري يصعب التوقف عنه، وفي حالات أخرى مشابهة بالعيادة النفسية كان بعض المرضى يمضي وقتاً طويلاً في عملية الاغتسال للنظافة خوفاً من التلوث

بصورة مبالغ فيها، وقد ذكر لي أحد الطلاب أن وقته يضيع في غسل يديه لساعات طويلة فلا تبقى لديه فرصة لاستذكار دروسه مما أدى إلى رسوبه في الامتحان

وهناك أنواع أخرى من المخاوف والأوهام تسيطر على بعض الناس حين يحاولون تغيير لون أو شكل الجلد لديهم لأنهم لا يقبلون المظهر الخارجي له ولا يرغبون في وجود أي بقع أو ألوان ويشغل تفكيرهم تماما الكيفية التي يعالجون بها هذا التغيير لدى أطباء التجميل ويؤثر ذلك على حالتهم النفسية نظرتهم للحياة وعلاقتهم بالآخرين، وليس غريباً أن نرى بعض المرضى بأمراض جلدية قد تأثروا بمظهرهم وتمكنت منهم العقد النفسية مما يدفعهم إلى الشعور بالدونية والانعزال عن الناس.

ما معنى هذه الأعراض الجلدية؟

يفيد التفسير النفسي للأمراض الجلدية في كثير من الأحيان في فهم المغزى وراء ظهور مثل هذه الأعراض، وعلى سبيل المثال فإن سقوط الشعر في الأطفال يحدث عادة بعد وقت قصير من تعرض الطفل لمشاعر الحزن لفقد شخص عزيز لديه كان يرتبط به عاطفيا، وسقوط الشعر في الكبار الذي يعرف بـ «الثعلبة» قد يكون تعبيراً عن مشاعر عدوانية مكبوتة وغيظ لم يتم التعبير عنه، وقد وجد أن الحالة تتحسن ويعود الشعر إلى النمو حين تتاح لهؤلاء فرصة التعبير عن انفعالاتهم المكبوتة.

وبعض الأمراض الجلدية مثل الطفح الجلدي المصحوب برغبة شديدة في الاحتكاك هو رمز للبكاء المكبوت ومشاعر الغضب الداخلي، وحين تكون الحكة في منطقة الشرج أو الأعضاء الجنسية فقط فإنها تفسر كتعبير عن رغبة جنسية لم يتم التنفيس عنها نتيجة للإحباط الجنسي وعدم الإشباع!!

ولعل كل الدلائل تشير إلى وجود ارتباط قوي بين الحالة النفسية للإنسان في الصحة والاضطراب وبين مظهر الجلد وما يعتريه من تغييرات وقد تكون العوامل النفسية وراء ما يظهر من أمراض جلدية غير واضحة بالنسبة للمريض نفسه والمحيطين به، كما أن ذلك قد يظل خافيا عن الأطباء، وقد يتم وصف أنواع من العلاج بالأدوية والدهانات الموضعية لعلاج هذه الحالات دون

جدوى لأن مثل هذه الأمراض هي نفسية جسدية كما ذكرنا، ويجب التعامل هنا مع الجذور النفسية لهذه الحالات وليس مع الطفح أو البقع الجلدية السطحية فقط.

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإننا لعلاج مثل هذه الحالات ننصح دائماً بالابتعاد عن مصادر القلق والتوتر والتخلي عن الطموحات والتطلعات غير الواقعية حتى نتجنب الضغوط النفسية الزائدة، كما أننا نؤكد أن الالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل وحب الحياة هو السبيل إلى الوقاية ليس فقط في الأمراض الجلدية بل من كل أمراض العصر التي تثبت أن العوامل النفسية تكاد تكون السبب الرئيسي وراء حدوثها في كل الحالات تقريباً.

والاشارات النفسية للجلد نستخلص البعض منها من آيات القرآن الكريم:

{إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَاراً كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُوداً غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزاً حَكِيماً (56)} النساء

{هَذَانِ خَصْمَانِ اخْتَصَمُوا فِي رَبِّهِمْ فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِّعَتْ لَهُمْ ثِيَابٌ مِنْ نَارٍ يُصَبُّ مِنْ فَوْقِ رُءُوسِهِمْ الْحَمِيمُ (19) يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ وَالْجُلُودُ (20)} الحج

{اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَاباً مُتَشَابِهاً مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللهِ ذَلِكَ هُدَى اللهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلْ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ (23)} الزمر

{وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ (19) حَتَّى إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (20)} فصلت

{وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنطَقَنَا اللهُ الَّذِي أَنطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ (21)} فصلت

{وَمَا كُنْتُمْ تَسْتَتِرُونَ أَنْ يَشْهَدَ عَلَيْكُمْ سَمْعُكُمْ وَلا أَبْصَارُكُمْ وَلا جُلُودُكُمْ وَلَكِنْ ظَنَنْتُمْ أَنَّ اللَّهَ لا يَعْلَمُ كَثِيراً مِمَّا تَعْمَلُونَ (22)} فصلت

وعلى سبيل المثال فالإشارة إلى الجلد وتأثره بحاله الإنسان النفسية الداخلية في سورة الزمر [مكية وآياتها 75] تحمل الكثير من الدلالات العلمية حول الجلد وعلاقته بالانفعالات والحالة النفسية وفي موضع آخر إشارة إلى ما يتعلق بالجلد في آيات تؤكد شهادة الجلد على عمل الإنسان يوم الحساب. كما في قوله تعالى: [كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلودا غيرها ليذوقواالعذاب] النساء 56، وهنا نتناول بعضها من خلال عرض الحقائق والمعلومات العلمية في هذا السياق.

ومن خلال عرض هذه الحقائق والمعلومات الطبية والنفسية عن الجلد وعلاقته بالانفعالات الداخلية يمكن أن نعيد فهم المعاني والإشارات في الآيات الكريمة من كتاب الله تعالى التي تتناول هذه المسألة التي نزلت على رسول الله ﷺ قبل قرون طويلة من كشف العلم لهذه الأسرار والحقائق في العصر الحديث.

.. وملامح الوجه

ما العلاقة بين شكل الإنسان وحالته النفسية؟

أنت تنظر حولك فتطالع وجوه الآخرين.. وكل شخص تلتقي به وتتطلع إلى وجهه تتكون لديك فكرة عنه بصورة فورية قد تتحول إلى انطباع عن شخصية هذا الإنسان يظل عالقا بالذهن لوقت طويل.. وهنا نحاول التعرف على بعض الحقائق عن العلاقة بين الشكل العام لوجه الإنسان وبين شخصيته وطباعه.. ونحاول الإجابة على التساؤلات حول مغزى نظرات العيون.. وحركات الشفاه.. وتقاسيم الوجه.. والدلالة النفسية لكل ذلك....

ملامح الوجه.. والشخصية:

افترض علماء النفس منذ زمن بعيد وجود ارتباط بين الشكل الخارجي للإنسان بصفة عامة.. خصوصا ملامح وجهه.. وبين شخصية هذا الإنسان وصفاته وطباعه بصفة خاصة.. حتى أن بعض العلماء قام بتصنيف الناس تبعا لمظهرهم الخارجي إلى مجموعات تنطبق على كل منها صفات ثابتة.. فالشكل الهندسي للوجه قد يعطي انطباعاً محدداً ويشع بالتفاؤل، والوجه المربع يدل على الحيوية والطاقة والجدية، أما الوجه المستطيل فيدل على القوة والميل إلى التسلط والسيطرة، والوجه المثلث (رأس المثلث لأسفل) يدل على الجرأة والخيال والمغامرة، والوجه البيضاوي يرتبط بالسلبية وسرعة الاستثارة.. وهذه الملاحظات على ذمة علماء النفس الذين وضعوها من خلال دراسة أعداد كبيرة من الناس.. والربط بين أشكالهم وطباعهم!!

وفي تصنيف آخر فإن الوجه الذي تتميز خطوطه العريضة في سيطرة القسم العلوي على باقي الوجه حيث الجبهة المتسعة العريضة فإن ذلك يرتبط بشخصية تتصف بالذكاء والقدرات العلمية والعلاقات الاجتماعية والتفوق، أما إذا كان القسم الأوسط من الوجه يضم الفم والأنف هو الأكبر حجما فإن ذلك يدل على قوة العاطفة والقدرة على المواجهة، والعكس إذا كان الأنف والفم حجماهما صغيران فإن دلالة ذلك وجود شخصية تتسم بالبرود العاطفي والميل للعزلة الاجتماعية، أما كبر حجم الجزء السفلي من الوجه والذي يضم الفك والذقن فيرتبط بالنشاط والحيوية والقدرة الجسدية وقوة الإرادة..

والآن عزيزي القارئ.. قبل أن تفكر في النظر إلى المرآة لتحدد آي نوع أنت.. انتظر قليلا حتى تفرغ من قراءة بقية سطور هذا الموضوع للاستفادة أكثر..





Panic Monster, Front View

النظرات.. لغة العيون:

العين تعبر بنظراتها عما بداخل صاحبها.. ونظرات العيون هي لغة خاصة وأسلوب للتخاطب والتفاهم قد يفوق في كثير من الأحيان التعبير بالكلام.. فحركة واتجاه العين، ولمعانها، والإيحاءات التي تتضمنها النظرات قد تحمل الكثير من الرموز وتنقل من داخل الشخص إلى العالم الخارجي مشاعر وتعبيرات لا يمكن التعبير عنها باستخدام العبارات والجمل.. وهذه يمكن استقبالها وفهمها عندما تلتقي النظرات ويتم التفاهم بهذه اللغة التي عادة ما تتسم بالصدق ويصعب تزييفها.. ومن الناحية النفسية فإن بالامكان استنتاج أفكار شخص ما، ودوافعه، ونواياه، وحالته العاطفية، وحالته النفسية أيضا من خلال تفسير حركة عينيه في محاجرها، واتجاه نظراتها، وارتباط ذلك بتعبيرات الوجه بصفة عامة.

ومن خلال تحليل نظرات العيون يمكن التوصل إلى الانفعالات والمشاعر وصفات الشخصية في كثير من المواقف تبعاً للصورة العامة والانطباع الذي يحدث حين نطالع وجه الشخص الذي نواجهه، من ذلك على سبيل المثال تعبير اللامبالاة والتردد، أو تعبير الجدية والرضا والقناعة، أو تعبير العذاب والأكتئاب، أو رد فعل المفاجأة والدهشة، ومن هذه التعبيرات أيضاً الشخص الذي تبدو عليه علامات السرور، ومن يقاوم إظهار انفعالاته، وتعبيرات الخوف والقلق، وتعبيرات فقدان الاطمئنان والثقة، وكذلك تعبير الغضب أو النفور.. وهذه التعبيرات لغة مشتركة للإنسان في مختلف المجتمعات، وتكاد تكون موحدة، ومن هنا فإن نظرات العين وملامح الوجه تظل أسلوب التعبير والتخاطب حتى حين تتعطل لغة الكلام!!

دلالة أجزاء الوجه الأخرى:

من ملامح الوجه الأخرى التي تحمل دلالة نفسية مهمة الجبهة، وحاجب العين، والخدان، والأنف، والأذن، والذقن.. ورغم أن هذه القسمات التي تكون أجزاء الوجه يحمل كل منها دلالة قد تعطي فكرة عن الطباع والشخصية أن هذا الارتباط لا يرقى إلى اعتباره حقائق ثابتة في كل الحالات.. ولكننا لا نرى مانعاً هنا من ذكر بعض الملاحظات الطريفة في هذا المجال.. منها على سبيل المثال:

- الجبهة العريضة ترتبط بالذكاء، والجبهة الضيقة المنخفضة تدل على قدرات محدودة، والجبهة ذات التجاعيد ترتبط بكثرة الهموم والطموحات والاضطراب، والجبهة المقوسة تدل على

السلبية أو الطيبة، أما الجبهة المنتفخة البارزة من الوسط فتدل على الأنانية واستعداد الشخص للقيام بأي عمل للوصول إلى أهدافه!!

- الخدان وهما الجزء الأوسط من الوجه يدل انتفاخهما على الهدوء والطيبة، وتقلص الخدين يعكس الإصرار والإرادة.. ويعكس لون الخدود المائل للحمرة والصحة النفسية الجيدة بينما يدل شحوب لون الخدود على الاضطراب النفسي!!

- الأنف له أهمية خاصة من الناحية النفسية.. فشكل الأنف حين يكون حاداً يرتبط بحدة الطباع وسرعة الغضب، والأنف الكبير يرتبط بالطيبة والاعتدال، أما الأنف الصغير فيدل على الرقة والبساطة، والأنف الذي يشبه المنقار يرتبط بالحماس ودماثة الخلق!!

- الأذن الصغيرة تدل على التهذيب واللياقة، والأذن الكبيرة تدل على السذاجة، والتصاق الأذن بالرأس يدل على العناد بينما ابتعاد الأذن وبروزها بعيداً عن الرأس يوجد لدى المتخلفين عقلياً أو يرتبط بالخبث والمكر!!

- الذقن أيضاً لها دلالة نفسية من حيث الشكل والحجم.. فالذقن الكبيرة ترتبط بقوة الإرادة والقدرة على ضبط النفس، وعكس ذلك الذقن الصغيرة المشدودة نحو الخلف التي تدل على ضعف الاحتمال، والذقن الحادة المدببة ترتبط بالميل للفوضى، بينما الذقن المستديرة تدل على الثبات والاتزان الأنفعالى!!

الشفاه.. ماذا تقول بدون كلام؟!

الشفاه عامل مهم في تحديد ملامح الوجه وتحديد شكل وحجم الفم.. والدلالات النفسية لشكل الشفاه بدون أن تستخدم في الكلام لها أهمية عند ملاحظتها في الفحص النفسي. وفي مواقف الحياة حين نتعامل مع الآخرين، فارتعاش الشفاه يدل على العصبية بصفة عامة نتيجة للخوف أو التوتر أو الارتباك والشعور بالظلم، وتبدو على الأشخاص في حالة القلق والمعاناة النفسية بعض العلامات والمظاهر منها عض الشفاه، ولعق الشفاه الجافة، وتعكس حركات الشفاه في بعض الأحيان مشاعر الندم، والرغبات المكبوتة، والغيظ والغضب. وشكل الفم الذي يتكون من الشفتين معا يدل على الحالة المزاجية.. فمن المعروف أن الفم الذي يشبه الهلال وفتحته إلى أعلى يدل على

السرور والمرح والتفاؤل، وعلى العكس حين يكون مثل الهلال والفتحة إلى أسفل فيعبر عن الحزن واليأس والأكتئاب.. ومن شكل الشفتين أيضاً يمكن استنتاج بعض صفات الشخصية، فالشفاه العليا الكبيرة تدل على طيبة القلب، والشفاه السفلى الكبيرة تدل على التفوق والسيطرة، والشفاه المتساوية ترتبط بالنزاهة والاتزان النفسي، والشفاه المنتفخة الحادة والواضحة تعكس إشارات تتعلق بالناحية الجنسية، والشفاه المتباعدة تدل على الضعف والتردد، أما الشفاه المشدودة فترتبط بالحيوية والطموح!!

كلمة أخيرة.. ونحن في نهاية سطور هذا الموضوع.. فكل ما ذكرناه هنا لا يمكن اعتباره حقائق ثابتة ومطلقة تصدق في كل الظروف.. فقد ساد اعتقاد بأن من الناس من يشبه وجه الثعلب أو النمر أو الأسد وتكون لهم طباع هذه الحيوانات أيضاً!!

لكن ذلك لا يمثل حقائق علمية مؤكدة.. فكما ذكرت لك في أول الكلام فإن موضوعنا في هذا العدد يتناول بعض الجوانب النفسية الخفيفة.... وفيه إلى جانب الملاحظات العلمية بعض الحقائق الطريفة التي تمثل قراءتها ترويحاً.. أقترح عليك عزيزي القارئ إذا كنت ترغب في قضاء بعض الوقت الممتع مع القراءة.. فما عليك إلا أن تعيد مطالعة هذه السطور مرة أخرى.. من البداية.

الوجه في اشارات القرآن

اتجاه وتعبيرات الوجه ودلالاتها:

{قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَمَا اللهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ (144)} البقرة

{وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ لِئَلاَّ يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلاَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنِي وَلأُتِمَّ نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ (150)} البقرة

{لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُتَّقُونَ (177)} البقرة

{...... فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوّاً غَفُوراً (43)} النساء

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ (6)} المائدة

{قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ (29)} الاعراف

{وَعَنَتْ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْماً (111)} طه

الوجه والحالة النفسية في آيات القرآن:

{وَإِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ الَّذِينَ كَفَرُوا الْمُنْكَرَ يَكَادُونَ يَسْطُونَ بِالَّذِينَ يَتْلُونَ عَلَيْهِمْ آيَاتِنَا قُلْ أَفَأُنَبِّئُكُمْ بِشَرٍّ مِنْ ذَلِكُمْ النَّارُ وَعَدَهَا اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (72)} الحج

{وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُوْلَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ (103) تَلْفَحُ وُجُوهَهُمْ النَّارُ وَهُمْ فِيهَا كَالِحُونَ (104)} المؤمنون

كيف يبدي القرآن العلاقة بين الوجه وبين عذاب الانسان ونعيمه

{....... مِنْ قَبْلِ أَنْ نَطْمِسَ وُجُوهاً فَنَرُدَّهَا عَلَى أَدْبَارِهَا أَوْ نَلْعَنَهُمْ كَمَا لَعَنَّا أَصْحَابَ السَّبْتِ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولاً (47)} النساء

{وَلَوْ تَرَى إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ (50)} الانفال

{لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَى وَزِيَادَةٌ وَلا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلا ذِلَّةٌ أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (26)} يونس

{وَتَرَى الْمُجْرِمِينَ يَوْمَئِذٍ مُقَرَّنِينَ فِي الأَصْفَادِ (49) سَرَابِيلُهُمْ مِنْ قَطِرَانٍ وَتَغْشَى وُجُوهَهُمْ النَّارُ (50)} ابراهيم

{إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لأَنفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الآخِرَةِ لِيَسُوءُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيراً (7)} الاسراء

{وَمَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِهِ وَنَحْشُرُهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى وَجُوهِهِمْ عُمْياً وَبُكْماً وَصُمّاً مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ كُلَّمَا خَبَتْ زِدْنَاهُمْ سَعِيراً (97)} الاسراء

{وَقُلْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَاراً أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقاً (29)} الكهف

{لَوْ يَعْلَمُ الَّذِينَ كَفَرُوا حِينَ لا يَكُفُّونَ عَنْ وُجُوهِهِمْ النَّارَ وَلا عَنْ ظُهُورِهِمْ وَلا هُمْ يُنْصَرُونَ (39)} الانبياء

{الَّذِينَ يُحْشَرُونَ عَلَى وُجُوهِهِمْ إِلَى جَهَنَّمَ أُوْلَئِكَ شَرٌّ مَكَاناً وَأَضَلُّ سَبِيلاً (34)} الفرقان

{وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَكُبَّتْ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ هَلْ تُجْزَوْنَ إِلاَّ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (90)} النمل

{يَوْمَ تُقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَ (66)} الاحزاب

{فَكَيْفَ إِذَا تَوَفَّتْهُمْ الْمَلائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَدْبَارَهُمْ (27)} محمد

{يَوْمَ يُسْحَبُونَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ ذُوقُوا مَسَّ سَقَرَ (48)} القمر

{إِنَّ الأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (22) عَلَى الأَرَائِكِ يَنظُرُونَ (23) تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ (24)} المطففين

{وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ (2) عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ (3) تَصْلَى نَاراً حَامِيَةً (4)} الغاشية

دلالة لون الوجه وتعبيراته في اشارات القرآن

{يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكَفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ (106) وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَفِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (107)} آل عمران

{وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَا لَهُمْ مِنْ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطَعاً مِنْ اللَّيْلِ مُظْلِماً أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (27)} يونس

{وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ (60)} الزمر

{مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعاً سُجَّداً يَبْتَغُونَ فَضْلاً مِنْ اللَّهِ وَرِضْوَاناً سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ........} الفتح 29

{فَلَمَّا رَأَوْهُ زُلْفَةً سِيئَتْ وُجُوهُ الَّذِينَ كَفَرُوا وَقِيلَ هَذَا الَّذِي كُنتُمْ بِهِ تَدَّعُونَ (27)} الملك

{وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاضِرَةٌ (22) إِلَى رَبِّهَا نَاظِرَةٌ (23) وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بَاسِرَةٌ (24) تَظُنُّ أَنْ يُفْعَلَ بِهَا فَاقِرَةٌ (25)} القيامة

{وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُسْفِرَةٌ (38) ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ (39) وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ (40) تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ (41)} عبس

{وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ (8) لِسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ (9) فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ (10)} الغاشية

ولنتناول هنا قوله تعالى: {وجوه يومئذ مسفرة} عبس 38... وردت هذه الإشارة في آيات سورة عبس في سياق عرض مشاهد متتالية في هذه السورة الكريمة التي بدأت بعتاب حول واقعة مقابلة النبي ﷺ للصحابي الأعمى بما يضع قاعدة لاحترام ذوي الاحتياجات الخاصة والاهتمام بهم، ثم تضمنت السورة تأملات في خلق الإنسان وحياته وموته وتأملات في آيات الله في الكون، وبعد ذلك جاء في الحديث عن مشاهد يوم القيامة هذه التفاصيل عن الانطباعات التي تبدو على وجوه البشر ووصفها في آيات موجزة وبيان واضح باستخدام مفردات وصف حالة الوجه مثل {مسفرة} و{ضاحكة مستبشرة}، أو {عليها غبرة ترهقها قترة} في مقارنة بها تصوير حي واضح يعكس العلاقة بين مظهر الوجه والحالة التي يعبر عنها، وقد وردت معان مشابهة في هذه الآيات - {وجوه يومئذ ناضرة} القيامة 22 و{وجوه يومئذ باسرة} القيامة 24 وفي موضع آخر وصف لحال أهل الجنة في الآخرة في قوله تعالى: {تعرف في وجوههم نضرة النعيم} المطففين 24 - لحالات الناس في يوم القيامة من خلال ما يبدو على وجوههم وعلاقة ذلك بوضعهم وحالتهم النفسية... وقد تكرر ذكر الوجه في آيات القرآن الكريم بصيغة المفرد (وجه)، والجمع (وجوه) في اكثر من 80 موضعاً.

وبعد هذا العرض لا بد أن تكون معاني الآيات التي تتحدث عن الوجه وهنا ذكر أمثلة لها في السور التي تتحدث عن ما يبدو على الوجه وكيف انه انعكاس للحالة النفسية التي عليها وتعبير عما يدور بداخله من مشاعر إيجابية أو سلبية، وهذا سبق للقرآن الكريم كتاب الله الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه قبل قرون من حيث علم النفس والطب النفسي عن هذه الظواهر.

الألم.. حالة نفسية ام جسدية!؟

العذاب الاليم.. والعذاب المهين

لا شك أن كل واحد منا قد تعرض في حياته لمعاناة نوع أو آخر من الألم.. نتيجة لصداع في الرأس، أو شد في عضلات الأطراف أو الظهر، أو تقلصات في المعدة والأمعاء، أو المغص الكلوى.. أو وجع الأسنان.. وهذه أمثلة للألم الجسدى المألوف، غير أن هناك نوعاً آخر من الألم يتسبب في معاناة أكبر ولا يستطيع الواحد منا تحديد موضعه أو وصف معالمه.. ذلك هو الألم النفسى.. وهنا محاولة لإلقاء الضوء على الأنسان حين يعانى من ألم الجسد.. وألم النفس.

الألم.. والحالة النفسية

يرتبط الألم في الأذهان بأنه علامة على خلل في وظيفة من وظائف أجهزة الجسم وبالتالى فإنه مؤشر على ضرورة أن يهتم الشخص بالسعى لعلاجه فوراً، لأنه يمثل في تصور الجميع إنذاراً مبكراً يتطلب التدخل، والعلاقة بين الألم الذي هو معظم الأحيان شكوى جسدية ترتبط بخلل أو إصابة في جزء محدد من الجسم وبين الحالة النفسية كانت ولا تزال موضع إهتمام من (وجهة النظر النفسية، فقد ثبت أن الكثير من الألام التي يشكو منها المرضى في أنحاء متفرقة من الجسم والتي تتخذ صوراً مختلفة ليست سوى علامات وأعراض للأنفعالات النفسية التي يتم كبتها وعدم التعبير عنها فتؤثر في وظائف أعضاء الجسم وتسبب الشكوى من الألم وهناك فرع من الطب النفسي يهتم بالعلاقة بين النواحي النفسية والأمراض الجسدية أطلق عليها الطب النفسي - الجسدي (Psychosomatic Medicine) وهناك قائمة طويلة من الحالات المرضية التي تسبب الألام واضطرابات وظائف الجسم أساسها نفسي نتيجة للأنفعالات النفسية المكبوتة.

الأنفعالات والصراعات جذور المشكلة

إن أمراض العصر الحالى المعروفة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم والقرحة وأمراض القلب التي تتسبب في الكثير من المعاناة والألام لأعداد متزايدة من الناس هي في الأصل مرتبطة تماماً بالحالة النفسية، ففي البداية تكون هناك بعض الضغوط النفسية ينشأ عنها صراعات وانفعالات داخلية لا يتم التعبير والتنفيس عنها في وقتها، وينتج عن كبت هذه الأنفعالات والصراعات الداخلية تغيير وخلل في وظائف أجهزة الجسم وأعضائه فتبدأ الشكوى من أمراض العصر المعروفة التي تنتشر في عالم اليوم وتسبب العجز والمعاناة. وتشير إحصائيات أن ما يقرب من ثلث المرضى الذين يعانون من الآلام ويترددون على الأطباء من مختلف التخصصات مثل الطب الباطني والجراحة إنما يعانون من حالات نفسية هي السبب في شكواهم والثلث الثاني من المرضى يعانون من اضطرابات نفسية بالإضافة الى الأمراض العضوية أما الثلث الأخير من المرضى الذين يعانون من أمراض جسدية حقيقية فإن حالتهم أيضاً تتطلب رعاية نفسية حتى يتم علاجهم على الوجه الأكمل.



الصرخة.. لوحة من الفن العالمي (مونش).

ألم النفس.. وألم الجسد..

لعل من العجيب أن نعلم أن الشكوى من الألم ليست شائعة بين المرضى النفسيين فالمريض النفسي غالباً لا يشكو من أية ألم جسدية، أو نفسية، ولا يعني ذلك أن المريض النفسي يعيش في حالة من الهدوء فإن المظهر الخارجي الهادىء للمصابين بأمراض عقلية مثل الأكتئاب النفسي أو العظام لا يعبر عن حقيقة ما يدور بداخلهم من انفعالات ومشاعر أليمة، وهناك مثل شعبي يقول «المجانين في نعيم» لأن المرضى العقليين الذين يصفهم عامة الناس بالمجانين مع أننا

نعترض على هذا اللفظ لما له من وقع سيء في النفوس - في أغلب الأحيان لا يظهرون أي اهتمام بما يدور حولهم، ولا يكترثون بما يحدث لهم، وهذا مجرد مظهر لا يعبر عن ما يعانون من آلام نفسية لا تحتمل ويكون مصدر الآلام النفسية في هؤلاء المرضى الأنفعالات والصراعات والعقد المكبوتة لديهم بالإضافة الى الأفكار السلبية القاتلة مثل مشاعر الخوف والكآبة والذنب والشك، أو نتيجة للأصوات التي يسمعها المريض من أشخاص لا وجود لهم يتحدثون عنه، ويأمرونه ويهددونه، أو الخيالات التي تتراءى أمام عينيه لأشياء مخيفة تسبب له الرعب.. كل هذه أنواع من ألم النفس الذي يعتبر أسوأ بكثير وأشد وطأة من ألم الجسد لأي سبب معروف. في حالة المرضى الذين لديهم شكوى من آلام مختلفة لابد من دراسة تاريخ حياة المريض ومعرفة تكوين الشخصية لديه ثم جمع التفاصيل عن وصف الألم الذي يعاني منه، فهناك نوع من الناس يتميز بفرط اهتمامه بصحته، وهناك من يشكون لمجرد لفت انتباه الآخرين من حولهم.

الخروج من الألم النفسي

والألم المتسبب عن عوامل نفسية يزيد حدوثه في المرأة أكثر من الرجال، وتزيد حدته على الإجهاد والأنفعال، ويتحسن في أوقات الأسترخاء وأيام الإجازة، ومن أهم مناطق الآلام الناتجة عن الحالة النفسية صداع الرأس المتكرر الذي لا يستجيب للمسكنات المعروفة بل يتطلب العلاج أن تتحسن الحالة النفسية حتى يزول الألم. ومن أساليب العلاج النفسي لحالات الألم المرتبطة بالأضطرابات النفسية التركيز على خلفية المريض وتشجيعه على التعبير وإبداء الأقتناع التام بصدق شكواه من الألم غالباً ما تكون نتيجة لتعرضه لضغوط تفوق احتماله، أو يكون الألم تعبيراً عن الأحساس بالذنب ولوم النفس وعقاب الذات، أو ربما كان الألم وسيلة غير مباشرة لكبح رغبة معينة داخل النفس أو وسيلة يعبر بها المريض عن امتعاضه من أحد المقربين اليه وفى كل الحالات يتطلب العلاج النفسي حل هذه الصراعات والانفعالات الداخلية إذن فالألم في كثير من الأحوال هو مؤشر على الحالة النفسية.. وهو بذلك ليس شراً كله، بل دليل على حاجة الشخص إلى من يسانده ويقف بجانبه حتى يتخلص من معاناته.

ورد الحديث عن الأ لم في القرآن الكريم في قو له تعالى: {إن تكونوا تألمون فإنهم يألمون كما تألمون (104)} النساء.. كما ورد وصف العذاب الأليم في مواضع كثيرة من آيات القرآن

الكريم، ومنها ما ورد في قوله تعالى: {سخر الله منهم ولهم عذاب أليم} التوبة 79، وقوله تعالى {وتلك حدود الله وللكافرين عذاب أليم} المجادلة 4، وقوله تعالى وقوله {وتركنا فيها آية للذين يخافون العذاب الأليم} الذاريات37، وقوله تعالى {يغشى الناس هذا عذاب أليم} الدخان 12

وفي هذه الآيات وأخرى غيرها في مواضع أخرى تحذير من هذا العقاب لمن لا يتبع سبيل الهدى ويعمل بما أمر الله ورسوله وتشير هذه الآيات إلى أعداد هذا العذاب الذي يوصف بأنه يسبب الألم لمن يلحق به..

لكن هناك وصف آخر للعذاب في آيات القرآن هو «المهين» كما في المواضع التالية:

{فَلَمَّا قَضَيْنَا عَلَيْهِ الْمَوْتَ مَا دَلَّهُمْ عَلَى مَوْتِهِ إِلاَّ دَابَّةُ الأَرْضِ تَأْكُلُ مِنسَأَتَهُ فَلَمَّا خَرَّ تَبَيَّنَتِ الْجِنُّ أَنْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ الْغَيْبَ مَا لَبِثُوا فِي الْعَذَابِ الْمُهِينِ (14)} سبأ

{وَلَقَدْ نَجَّيْنَا بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ الْعَذَابِ الْمُهِينِ (30)} الدخان

{وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِباً أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ سَأُنزِلُ مِثْلَ مَا أَنزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَى إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ (93)} الانعام

وكذلك وصف عذاب «الهون».. كما في قوله تعالى:

{وَأَمَّا ثَمُودُ فَهَدَيْنَاهُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَى عَلَى الْهُدَى فَأَخَذَتْهُمْ صَاعِقَةُ الْعَذَابِ الْهُونِ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (17)} فصلت

{وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُم الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ (20)} الاحقاف

ومن المتصور ان يكون وصف عذاب الهون والعذاب المهين إشارة إلى الألم النفسي الذي أشرنا إليه وذكرنا أنه قد يكون أشد وطأة من الالعذاب الجسدي الاليم.

وبعد فقد كانت هذه الوقفة مع إشارة القرآن الكريم كتاب الله إلى الألم ووصفه الذي تكرر في مواضع كثيرة لما ينتظر من يخرج عن طاعة الله ورسوله ويختار أسلوب إتباع الهوى في الحياة الدنيا وارتكاب المحرمات من جزاء فيه عذاب يتصف بأنه أليم وفي نفس الوقت تقترن الإشارات بما ينتظر من يؤمن بالله ويعمل الصالحات من نعيم مقيم وفي هذه الإشارات القرآنية دعوة إلى تذكر هذه المعاني حتى لا تغيب عن الأذهان والله ندعو أن يهدينا إلى الطريق المستقيم ويصرف عنا وعن **عباده المؤمنين العذاب الأليم**.

الباب الرابع
إشارات أخرى في آيات القرآن
وحياة الناس

الكذب.. من وجهة النظر النفسية

الكذب قضية مهمة ومشكلة أهم لها جوانبها التربوية والأخلاقية والاجتماعية.. والنفسية أيضا.. والمقصود بالكذب الأخبار عن شيء ما بخلاف الواقع.. أو حتى مجرد إخفاء الحقيقة.. وليس الكذب نوعاً واحداً بل أنواع وألوان.. وهناك دائما أسباب ودوافع للكذب.. غير أن البعض أحيانا يكذب بلا هدف.. وتعود جذور المشكلة غالباً إلى مراحل الطفولة المبكرة، لكن ذلك لا يمنع حدوث الكذب في مراحل العمر.. وفي الرجل والمرأة على حد سواء.. وفي هذه السطور مناقشة لهذا الموضوع من وجهة النظر النفسية.. ومحاولة لفهم الأسباب.. وجوانب المشكلة وأسلوب الحل والعلاج..

أنواع.. وألوان من الكذب:

على الرغم من وضوح الحقائق، والاتفاق على أن الذي يحدث أشياء غير واقعية أو يقوم بتزييف الأمور والأخبار عنها خلافاً للحقيقة شخص كاذب (أو كذاب كما يصفه العامة من الناس) فإن الكذب يجد في كثير من الأحيان من يدافع عنه ويصفه بأوصاف مقبولة اجتماعياً، فالمظاهر غير الواقعية والأقنعة التي يبديها كثير من الناس لإخفاء حقائق مغايرة حتى تظل صورتهم مقبولة من الآخرين هي نوع من الكذب، والمجاملات التي تندرج تحت مسمى النفاق الاجتماعي والتي تتضمن الابتعاد عن المواجهة والمصارحة ليست سوى نوع آخر من الكذب الذي ينتشر بصورة هائلة لدرجة أن الذي لا يجيد هذا السلوك يعتبر شخصاً غير طبيعي يعاني الكثيرون من حوله في التعامل معه.

ومع هذه الأنواع من التزييف التي تدخل تحت بند الكذب يحلو للبعض أن يضفي على مواقف الكذب بعض الألوان حتى تبدو مشروعة بل ومقبولة، فالكذب الأبيض كما يصفه الناس هو استخدام التزييف وإخفاء الحقائق لتحقيق غايات وأهداف تبدو طيبة، ولكن ذلك قد يتضمن بعض التجاوز حين يكون الكذب مبرراً كوسيلة لحل المشكلات وتجنب المضاعفات والأضرار.. لكن تظل المشكلة هنا هي تحديد الخط الفاصل بين الكذب الأبيض وبين الألوان الأخرى من الكذب وكلها قاتمة اللون.

كذابون.. من كل الأعمار:

الكذب ظاهرة تحدث في كل الأعمار فالأطفال الصغار جداً قد يكذبون كما قد يكذب المسنون أيضا، وكذلك المراهقون والشباب والبالغون من الرجال والنساء، غير أن للكذب خصائصه ومبرراته ودوافعه وتفسيره النفسي في كل من هذه الفئات، فالأطفال الصغار يكون كذبهم في الواقع غير مقصود لأن براءة الطفولة تتعارض مع أي انحراف أو سلوك غير سوي ومركب فيه سوء قصد مثل الكذب، وما يحدث بالنسبة للأطفال هو مجرد خيال نشيط يستخدمه الطفل في تأليف حكايات وقصص خيالية، وفي المراهقين يكون الكذب هادفاً لتحقيق مكسب أو الإفلات من العقاب حين يتخذ صورة نقل الحقائق بعد تشويه محتواها أو المبالغة في تصويرها.

أما كذب الكبار فإنه يكون نتيجة لعادة بدأ نموها منذ الصغر نتيجة لأسلوب التربية ثم يتحول الكذب إلى أسلوب لمواجهة المشكلات أو إحدى صفات الشخصية التي يصعب الإقلاع عنها، وفي كبار السن فإن الشيخوخة تتسبب في تغييرات عضوية ونفسية تؤثر على الذاكرة فيحدث النسيان لكثير من المواقف والأحداث، ويدفع ذلك المسنين إلى ملء الفراغ الناجم عن النسيان بأحداث «مفبركة» أو مصطنعة لا أساس لها ودون قصد حتى يمكن إتمام الحديث أو الرواية التي يتكلمون عنها!

لماذا يكذب هؤلاء؟!

الكذب مشكلة سلوكية لها جوانبها النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية وإذا تتبعنا جذور مشكلة الكذب نجدها تعود في الغالب إلى أسلوب التربية في الطفولة المبكرة.. فالطفل نقول له لا تكذب ثم نشجعه على الكذب في بعض المناسبات وقد نمنحه مكافأة حين يفهم إشارة له بأن يكذب ويقول للمتحدث في التلفون أن والده غير موجود في البيت الآن وهو جالس أمامه.. إننا في هذه الحالة نعطي لهذا الطفل الصغير أوامر متناقضة لا يستطيع في هذه السن التمييز بينها فيحدث له نوع من التشويش النفسي مثل الكمبيوتر الذي نخطئ في برمجته وقد يتحول إلى شخص غير سوي في المستقبل، كما أن غياب القدرة أو النموذج الذي يلتزم بالصدق يدفع الأجيال الجديدة إلى الكذب دون حرج تقليداً للكبار، ولا يستطيع أحد أن يلوم الأطفال والمراهقين والشباب إذا كانوا يفعلون ما يفعله الآباء والمعلمون والشخصيات العامة وأجهزة الإعلام!!

وقد يكون الكذب نتيجة لشعور بالنقص لا يجد صاحبه وسيلة سوى التلفيق والتحدث عن مغامرات وقدرات وهمية لإظهار القوة والشجاعة.. والغريب أن الكذب قد ينتقل بما يشبه العدوى في بعض البيئات التي تتسامح مع مثل هذه الانحرافات مما يشجع على تزايده.

الكذب في العيادة النفسية:

يتساءل البعض: هل الكذب مرض نفسي؟!.. أم انه مجرد عادة أو ظاهرة؟!.. وللإجابة على هذا التساؤل فإننا نؤكد أن غالبية الأشخاص الذين يتصفون بالكذب يعرفون الصدق لكنهم يفضلون إخفاء الحقائق أو الأخبار عن أحداث غير واقعية دون حذف في كثير من الأحيان حتى لو تسبب ذلك في عواقب وخيمة، وكثير منهم يشكو من ذلك ولا يمكنه التوقف عن الكذب.

وفي العيادة النفسية توجد نماذج مرضية للكذب منها على سبيل المثال مرض الاختلاق أو الادّعاء وهو حالة مرضية نادرة يبدي فيها المريض أعراضا لمرض عضوي أو نفسي، ويمثل ببراعة دور المصاب بهذا المرض حتى يحظى باهتمام الأطباء!!.. وهناك الكذب الذي يتصف به مرضى الإدمان بصفة عامة خصوصاً عند سؤالهم عن تعاطي المخدرات.. وأيضا ما ذكرناه من حالات الشيخوخة حين يكذب المسنون نتيجة للخلل الذي يصيب الذاكرة ورغبتهم في ملء فجوات الكلام باختلاق أحداث خيالية.. وكذلك الكذب المرضي في الشخصية المضطربة غير السوية أو المضادة للمجتمع والتي تتصف أيضا بالسلوك غير السوي.

والحل -من وجهة النظر النفسية- لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق.. و تنشئة الأجيال الجديدة علي أسلوب التربية حتى يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأي.. وعلاج حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتى يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة.

(وان يك كاذبا فعليه كذبه]

{**وَقَالَ** رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلاً أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِباً فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقاً يُصِبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللهَ لا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ (28)} غافر.. وردت هذه الآية الكريمة من سورة غافر في سياق القصص القرآني لما كان بين موسى عليه السلام وفرعون والذي ورد في آيات وسور القرآن الكريم بصورة متكررة يتم في كل منها إلقاء الضوء على جوانب من هذه القصة، وهنا في سورة غافر آيات متتالية عن رجل مؤمن من آل فرعون يخفي إيمانه لكنه يدلي بنصائح إلى قومه تقوم على الإقناع.. وفى الآية الكريمة إشارة إلى أن من يكذب يكون هو الخاسر الأول الذي يتحمل نتيجة كذبه

والحل -من وجهة النظر النفسية- لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق.. و تنشئة الأجيال الجديدة على أسلوب التربية حتى يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأي.. وعلاج حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتى يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يتضمن إعلاء قيمة الصدق والمنظور القرآني لتكريم الصادقين، **والذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة.**

والإشارة إلى الكذب كظاهرة سلبية لها عواقب وخيمة كما وردت في آيات القرآن الكريم هي مثال لما يتضمنه كتاب الله من حث على **الالتزام بالخلق السوي القويم والابتعاد عن كل سلوك سلبي غير سوي**

رؤية نفسية لجرائم السرقة

كانت ولا تزال الجريمة بأنواعها من الظواهر المرتبطة بتاريخ الإنسان على مر العصور.. ولا يكاد يخلو مجتمع في العالم من نوع أو آخر من الجرائم.. والسرقة هي إحدى الجرائم الشائعة. ومثال على الحوادث اليومية للخروج على القانون التي تحدث باستمرار، وتمثل أحد الهموم التي يعاني منها الناس.. وتزدحم بأخبارها صفحات الحوادث في الصحف.. وهنا نتناول الجوانب النفسية في ظاهرة السرقة.. ونحاول التعرف على اللصوص وخصائصهم حتى يمكننا التوصل إلى الدوافع التي تجعلهم يسرقون.. وهل من حل لهذه المشكلة!؟

ولعل موضوع جرائم السرقة والتفسير النفسي لها من المسائل التي يتوقف أمامها الكثير منا في محاولة لفهم حقيقة ما يحدث والدوافع والأسباب التي تجعل شخصاً ما يرتكب سلوك السرقة أو يجعل منها حرفة يكسب منها كبديل للعمل المشروع، وكثيرا ما يتساءل الناس هل كل من يقوم بهذه الأفعال مضطربون نفسياً؟ أم انهم يرتكبون جرائمهم تحت تأثير ظروف خارجية تدفعهم إلى ذلك؟

دوافع.. وأسباب:

ليست الأسباب والدافع وراء جرائم السرقة واحدة في كل الحالات لكنها كثيرة ومتنوعة وتؤدي في النهاية إلى هذا السلوك غير السوي الذي يقوم فيه الشخص بالاستيلاء على أموال وممتلكات الآخرين التي لا حق له فيها، ويشترك الذين يرتكبون السرقة في قاسم مشترك هو وجود نزعة عدوانية قد تخفي رغبة في الانتقام من المجتمع، أو حقداً دفيناً على الآخرين، وهنا يبرر السارق لنفسه الاستيلاء على ما يملكه الآخرون.



ويرتكب البعض السرقة وهم من غير معتاد الإجرام نتيجة لتعرضهم لظروف قاسية مثل الفشل في تحقيق بعض طموحاتهم، أو حين يتردى وضعهم الاقتصادي والاجتماعي ويتدنى دخلهم، وبعضهم يفشل في إيجاد أي عمل فلا يكون له اختيارات غير الاتجاه للسرقة للحصول على متطلبات الحياة، وقد يقلع بعض هؤلاء بعد تحسن ظروفهم المادية غير أن نسبة منهم يستمرون في احتراف السرقة لأنهم يجدونها الطريق الأسهل في الحصول على المال.

الشخصية... الانحراف.. الإدمان

من وجهة النظر النفسية فإن معظم الذين يرتكبون السرقات ويستمرون في ذلك هم من الشخصيات المنحرفة التي يطلق عليها المضادة للمجتمع أو «السيكوباتية» وعادة ما يكون الذين يقومون بالتخطيط لعمليات السطو الكبيرة والذين يتزعمون عصابات منظمة للسرقة من الشخصيات السيكوباتية التي تتمتع بذكاء وقدرة على السيطرة على مجموعة من الأفراد يخضعون لهم وينفذون أوامرهم، أما الأفراد الذين يقومون بالتنفيذ فقط ولا يخططون لجرائم السرقة المعقدة فإنهم نوع آخر

من الشخصية المضادة للمجتمع من محدودي الذكاء يطلق عليه النوع السلبي العدواني الذي يمكن السيطرة عليه وتوجيهه، ويشترك هؤلاء في أنهم لا يشعرون بأي تأنيب من ضمائرهم حين يقترفون أعمالا خارجة عن القانون أو الأعراف الاجتماعية، وكثير منهم لديه مشكلات في العمل، واضطراب في علاقات الأسرة والزواج، ومشكلات مالية، وتاريخ سابق للاحتكاك بالقوانين نتيجة لأعمال إجرامية مشابهة.

والعلاقة بين السرقة وإدمان المخدرات والكحوليات وثيقة حيث يقوم المدمنون بالسرقة للحصول على المال اللازم لشراء المادة المخدرة التي يتعاطاها، وكذلك فإن الشخص تحت تأثير المخدرات والكحول يمكن أن يقدم على ارتكاب الجرائم ومنها السرقة بجرأة أكبر دون تقدير للنتائج.

جذور المشكلة.. الجنوح في الطفولة

إذا تتبعنا التاريخ السابق لبعض اللصوص الذين يحترفون السرقة منذ الطفولة نجد أن التنشئة في الأسرة لم تكن سليمة تماماً في البداية، فغالبية الذين يحترفون السرقة كانوا منذ طفولتهم يعانون من غياب القدوة السليمة، ونشأتهم كانت في بيئة لا تلتزم بالقيم الأخلاقية، وقد ثبت علميا أن حوالي ثلث الأطفال الذين يرتكبون السرقات الصغيرة في الطفولة وأيام الدراسة يتحولون إلى «حرامية» كبار فيما بعد... كما ثبت أن حوالي80% من محترفي السرقة قد بدأوا أولى خطواتهم في هذا الاتجاه بسرقات صغيرة وهم في مرحلة الطفولة وتكون الفرصة أكبر للجنوح في الأطفال عند البلوغ في مرحلة المراهقة وقد ينتظم بعض منهم في عصابات تقوم بانحرافات وأعمال خارجة علي القوانين منها السرقة والجرائم الأخرى. وتزيد احتمالات حدوث ذلك في القطاعات التي تعيش ظروفاً اقتصادية واجتماعية متدنية، وعند حدوث انهيار في الأسرة نتيجة لانفصال الوالدين، ويحتاج هؤلاء الأحداث الجانحون إلى أسلوب يخلط بين الحسم والرعاية حتى لا يتحول غالبيتهم إلى مجرمين محترفين فيما بعد.

سرقات مرضية غريبة

قد يتفهم أي منا حدوث السرقة من «حرامي» محترف يعيش على ما يسرق من أموال... أو حين يقوم شخص تحت ضغط الحاجة بسرقة بعض الأشياء للإنفاق علي متطلباته بعد أن ضاقت به السبل لكن أيّاً منا قد يقف في حيرة أمام بعض جرائم السرقة التي يقوم بها شخص ميسور الحال أو هو من الأغنياء فعلاً ولا يحتاج إلى ما يسرق.. علاوة على ذلك فإن ما يقوم بسرقته شيء تافه للغاية ولا يساوي شيئا... تلك هي حالة السرقة المرضية Cleptomania..

والمثال على هذه الحالة الغريبة السيدة المليونيرة التي تدخل أحد المحلات الراقية فتسرق منديلاً رخيص الثمن رغم أنها تملك من النقود ما تستطيع أن تشتري به كل محتويات المحل!

وفي حالة السرقة المرضية لا يستطيع المريض مقاومة إغراء السرقة؛ وغالبية من يقوم بذلك هم من السيدات، ويكون السبب وراء هذه الحالة الغريبة عقد نفسية في صورة معاناة عاطفية وضغوط لم يتم التنفيس المخطط لها سلفا، ولا يشترك فيها غير من يقوم بها ويكون الهدف فيها هو السرقة في حد ذاتها وليس قيمة الشيء الذي يتم الاستيلاء عليه، وقد يعقب ذلك بعض تأنيب الضمير والقلق، ويتم علاج هذه الحالة على أنها أحد الأمراض النفسية.

مشكلة السرقة.. هل من حل؟!

يتطلب الأمر وضع حل لانتشار جرائم السرقة لمنع آثارها السلبية حيث يؤدي إلى افتقاد الشعور بالأمن نتيجة للقلق المرتبط باحتمال فقد الممتلكات.

الحل من وجهة نظر الطب النفسي في التعامل مع ظاهرة السرقة هو الاهتمام بالوقاية قبل العقاب، ويتم ذلك بإعلاء قيم الأمانة وغرس ذلك في نفوس الأجيال الجديدة، كما أن خلق النموذج الجيد والقدوة الطيبة له أهمية في دعم الصفات الإيجابية في نفوس الصغار، ويقابل ذلك التقليل من شأن الذين يقومون بارتكاب المخالفات حتى لا يرتبط السلوك المنحرف في أذهان الناشئ بالبطولة والمغامرة بما قد يغريهم على التقليد.

ويجب أن يتم احتواء الذين يقدمون لأول مرة تحت تأثير إغراء شيء ما علي سلوك السرقة، ويتم ذلك بمحاولة تصحيح المفاهيم لديهم بالطرق التربوية حتى لا يتحولوا إلى محترفين للسرقة فيما بعد، وتفيد سياسة «الجزرة والعصا» ومعناه المكافأة على السلوك السوي، والعقاب

الحازم عند الخروج على القانون، ومن شأن توقع العقاب أن يحد من الاتجاهات غير السوية نحو الانحراف... ويبقى بعد ذلك أهمية الوازع الديني والأخلاقي في ضبط السلوك.. وحل مشكلات الإنسان صفة عامة..

{والسارق والسارقة فاقطعوا أيديهما جزاء بما كسبا نكالاً من الله}

{وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالاً مِنْ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (38) فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (39)} المائدة 38

في هذه الآية الكريمة من سورة المائدة وردت إشارة إلى إحدى المشكلات والظواهر النفسية السلوكية السلبية التي تعاني منها المجتمعات الإنسانية منذ القدم، وهي إقدام البعض على السرقة والاستيلاء بغير حق على ممتلكات أو أموال ليست من حقهم، وإشارة القرآن الكريم إلى هذه الظاهرة كجريمة وتحديد عقاب رادع للحد منها ومنه تفاقمها تمثل جانبا من تنظيم سلوكيات البشر وإصلاح أحوال الناس في كل المجتمعات حتى تستقيم أمورهم في الدنيا وتستمر حركة الحياة وتتخلص مما يعوق مسيرتها من سلوكيات سلبية هدامة.

وبعد هذا العرض للمنظور النفسي للسرقة كسلوك وظاهرة سلبية يعاني منها الفرد والمجتمع فإننا نعود إلى الإشارة التي تضمنتها الآية الكريمة من كتاب الله في شأن هذه الموضوع متضمنة وضع الحل الملائم لمشكلة إنسانية يعاني منها الناس في كل زمان ومكان قبل أن توضع القوانين ويدرس العلم هذه الظاهر بقرون طويلة.

سيكولوجية الناس والفلوس

«زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة» آل عمران

ومن قوله تعالى: «المال والبنون زينة الحياة الدنيا..» الكهف

«وتحبون المال حبا جما» الفجر

«وفي السماء رزقكم وما توعدون»

وقوله تعالى: «أن الله يرزق من يشأ بغير حساب»..

الفلوس.. كلمة السر التي يدور حولها الكثير من اهتمام الناس.. وهمومهم أيضاً.. وكما أن الفلوس (أو النقود) هي رمز للرزق أو المكسب الاقتصادي والرفاهية، فإنها أيضاً - من وجهة النظر النفسية - مصدر للقلق، وسبب في كثير من الاضطرابات النفسية. وهنا.. في هذا الموضوع.. نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين المال وبين الحالة النفسية.. ونتأمل في أحوال الناس وعلاقتهم بالفلوس.. ثم نحاول أن نصل إلى صيغة متوازنة لتجنب «الآثار الجانبية» التي تنشأ عن القلق والهموم التي تسببها الفلوس.

المال.. مصدر للقلق:

العلاقة بين الحالة الاقتصادية، أو حالة الإنسان من حيث الفقر والغني وما يمتلكه من أموال وبين الحالة النفسية للشخص وما يصيبه من انفعالات واضطرابات كانت ولا زالت أحد

موضوعات البحث بالنسبة لعلماء النفس.. فقد حاول «هولمز» عالم النفس الأمريكي أن يحدد الضغوط والعوامل التي تصادف الناس في حياتهم، والمواقف التي يتعرضون لها وينشأ عنها الاضطراب النفسي لما تمثله من ضغط نفسي، وقد وضع لكل من مواقف وأحداث الحياة التي يرى أنها تمثل متاعب نفسية تقديراً كمياً في صورة درجات تتناسب مع التأثير الانفعالي لهذا الحدث علي صحة الفرد النفسية حين يتعرض له، ووضع قائمة تضم عدداً من المواقف تندرج في تأثيرها كان من بينها عدد من الأمور المتعلقة بالمال منها على سبيل المثال الخسارة المادية، أو الاستدانة بالحصول على قرض مالي، أو فقد مصدر الرزق من العمل أو التجارة، وحتى الحصول على مكسب مالي كان من وجهة النظر النفسية مصدر انفعال وضغط نفسي قبل أن يكون مناسبة سارة تبعث على السرور والارتياح!!

ومن خلال ممارسة الطب النفسي فإننا حين نحاول البحث عن جذور الأمراض والاضطرابات النفسية التي تصيب الناس والتي تزايد انتشارها في عالم اليوم مثل القلق والاكتئاب فإن أصابع الاتهام تشير إلى أسباب تتعلق بالمال أو الصحة أو الأبناء.. وهذه هي تقريباً المصادر الرئيسية للمتاعب النفسية لكثير من الناس حين ساورهم القلق بشأن الرزق أو حالتهم الصحية أو حول أحوال ومستقبل أبنائهم.. وكما نلاحظ فإن المال يأتي في المقدمة حيث يقلق الشخص على وضعه المادي سواء كان فقيراً يشغل باله الحصول على الفلوس، أو غنياً يخشى أن يخسر أو يفقد ما لديه منها!!

الحصول علي الفلوس:

من الناحية العملية.. لا توجد علاقة مباشرة بين مستوى ذكاء الفرد وحالته الاقتصادية أو وضعه المالي، وكثير من الناس رغم ارتفاع مستوى قدراتهم لا يمكن لهم الوصول إلى حالة الثراء أو كسب الكثير من المال باستخدام الذكاء والحيلة، كما توجد نماذج أخرى من متوسطي الذكاء بل وأصحاب القدرات المحدودة يتوفر لهم كسب مادي كبير، ولا يوجد تفسير نفسي لذلك حيث أن مسألة الرزق تظل خارج الكثير من الحسابات العلمية، فلا تجد تفسيراً لنجاح شخص فشل في التعليم نتيجة للبطء في التحصيل الدراسي في أن يجمع ويدير ثروة كبيرة.. بينما يعيش زميله الذي تفوق في الدراسة وحصل على قدر كبير من التعليم في حالة من الفقر!!

وحين نحاول البحث عن التأثير النفسي للفلوس فإننا نجد أنها مواقف كثيرة لا تكون مصدراً للسعادة أو راحة البال.. بل على العكس من ذلك فإن المال يقف وراء الكثير من الصراعات الإنسانية على مستوى الأفراد والجماعات، وكثير من الجرائم التي ترتكب ويتم فيها استخدام العنف وإزهاق الأرواح يكون الدافع الأول وراءها هو الحصول على الأموال والذين يقومون بالسرقة كثيرا ما يكون عملهم مبرراً بأنهم لا يجدون الأموال التي تكفيهم فيلجأون لسرقة أموال غيرهم، وهذا تبرير مرضي غير مقبول لأن الكثير من اللصوص يحصلون على ما يزيد كثيراً من حاجتهم من أموال الآخرين.. والغريب أيضاً أن من يحصل على الأموال بطرق غير مشروعة يتجه إلى إنفاق هذا المال في بنود ضارة مثل المواد المخدرة أو الإسراف في الطعام الذي يسبب الأذى.

المنظور الإسلامي:

حين نتأمل المنظور الإسلامي لقضية المال نجد أن الجانب النفسي في المسألة قد ورد ذكره بصورة مباشرة في آيات القرآن الكريم في قوله تعالى: {زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة} ومن قوله تعالى: {المال والبنون زينة الحياة الدنيا..} ومع التأكيد على اهتمام الناس بالمال وحرصهم على الحصول عليه فإن آيات القرآن الكريم تتضمن تحذيراً من الاتجاه إلي الإسراف في إنفاق المال وتبذيره، أو إمساك المال والبخل في إنفاقه والحرص على اكتنازه حتى يؤدي وظيفته حين يتم التعامل فيه باعتدال.

ومن المنظور الإسلامي فإن الإنسان مطلوب منه أن يهون على نفسه من الأمور التي تخص المال ولا ينزعج للمكسب أو الخسارة، ولا يساوره القلق بشأن المال لأن الرزق مكفول ومقدر، ولا يعتمد فقط على السعي أو الحيلة، ويؤكد ذلك قوله تعالى: {وفي السماء رزقكم وما توعدون} وقوله تعالى: {أن الله يرزق من يشاء بغير حساب}.. وهذا كفيل بأن يهدئ من روع الذين يقلقون بشأن المستقبل واحتمالات الخسائر المادية التي تهدد بالفقر والحاجة رغم أن الرزق من عند الله سبحانه وتعالي، ونذكر هنا رؤية الإمام علي بن أبي طالب حول الحيلة في الرزق التي يلجأ إليها الكثير من الناس للحصول على المال بأية وسيلة حين ذكر أن الرزق نوعان: رزق تطلبه، ورزق يطلبك، ولا شك أن في حياة كل منا مثالاً على كسب مادي غير متوقع حصلنا عليه، وآخر حاولنا بالجهد الحصول عليه فأمكننا أو لم يمكننا ذلك.

الحل.. الاعتدال:

من وجهة النظر النفسية فإن الفلوس.. أو أطلقنا عليه هنا المال.. أو الرزق.. لاشك مسألة هامة للإنسان في حالة الصحة والمرض النفسي.. ليس فقط لأنها الدافع وراء الكثير من أنواع السلوك الإنساني، وليس لأنها السبب وراء الكثير من الاضطرابات النفسية المرضية، ولكن لأنها مثل حاجة إنسانية رئيسية وأحد الهموم الأساسية التي يدور حولها نشاط الإنسان في الحياة وتشغل بالهم ورغم أن الحكمة تقتضي أن يضع الإنسان موضوع الفلوس والحصول على الأموال في حجمه الطبيعي.. فلا يكون الحصول على المال هدفاً على حساب أوجه الحياة الأخرى، إلا أن الناس كثيراً ما يقفون من الفلوس موقفاً آخر يتسم بالضعف في مواجهة إغراء المال، وبعد الحصول عليه يكتشفون خطأ ذلك لأن هناك الكثير من الأشياء لا يمكن أن تحققها الفلوس أو يعوضها الثراء. ولعل المنظور الإسلامي المتوازن في مسألة الأموال هو الحل الأمثل لما تسببه الفلوس من «آثار جانبية» (مثل الدواء الذي يعالج مرضاً ويتسبب في مشكلات صحية أخرى أسوأ).. لا بأس إذن من السعي في الحياة وطلب المال، والتطلع إلى الثراء بطريقة مشروعة. مع الحرص على أن يتم ذلك في جو من الاطمئنان وراحة البال ودون مبالغة في القلق.. لأن المال لا يساوي شيئاً إذا تحول إلى مصدر للهموم والقلق وحاجة الواحد منا للأموال ليست مسألة مفتوحة أو بكمية لا تنتهي بل هي محدودة تحكمها الفترة الزمنية التي نتوقع أن نمضيها في هذه الدنيا قبل أن ينتهي عهدنا في الحياة، فلا مبرر إذن أن ننساق وراء الرغبة في جمع أموال لن نحتاجها بل ستضاعف من همومنا.

ثمة كلمة أخيرة في مسألة الفلوس قبل ختام هذه التأملات النفسية في هذا الموضوع الهام، الفلوس قد تكون مصدراً للهموم وليست مفتاحاً للسعادة.. لا داعي للقلق حول المال فالرزق من عند الله.. سيأتيك ما قسم الله لك.

حين نتأمل المنظور الإسلامي لقضية المال نجد أن الجانب النفسي في المسألة قد ورد ذكره بصورة مباشرة في آيات القرآن الكريم في قوله تعالى:

{زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنْ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنْ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (14) قُلْ أَؤُنَبِّئُكُمْ

بِخَيْرٍ مِنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنْ اللهِ وَاللهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (15)} آل عمران.

ومن قوله تعالى:

{وَاضْرِبْ لَهُمْ مَثَلَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنزَلْنَاهُ مِنْ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيماً تَذْرُوهُ الرِّيَاحُ وَكَانَ اللهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُقْتَدِراً (45) الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَاباً وَخَيْرٌ أَمَلاً (46)}. الكهف

ومن قوله تعالى:

{وتحبون المال حبا جما (20)} الفجر

ومع التأكيد على اهتمام الناس بالمال وحرصهم على الحصول عليه فإن آيات القرآن الكريم تتضمن تحذيراً من الاتجاه إلى الإسراف في إنفاق المال وتبذيره، أو إمساك المال والبخل في إنفاقه والحرص على اكتنازه حتى يؤدي وظيفته حين يتم التعامل فيه باعتدال.

ومن المنظور الإسلامي فإن الإنسان مطلوب منه أن يهون علي نفسه من الأمور التي تخص المال ولا ينزعج للمكسب أو الخسارة، ولا يساوره القلق بشأن المال لأن الرزق مكفول ومقدر، ولا يعتمد فقط على السعي أو الحيلة، ويؤكد ذلك قوله تعالى:

{وفي السماء رزقكم وما توعدون (22)} الذاريات

وقوله تعالى: {إنّ الله يرزق من يشأ بغير حساب.. (37)} آل عمران

وهذا كفيل بأن يهدئ من روع الذين يقلقون بشأن المستقبل واحتمالات الخسائر المادية التي تهدد بالفقر والحاجة رغم أن الرزق من عند الله سبحانه وتعالى، ونذكر هنا رؤية الإمام علي بن أبي طالب حول الحيلة في الرزق التي يلجأ إليها الكثير من الناس للحصول على المال بأية وسيلة حين ذكر أن الرزق نوعان: رزق تطلبه، ورزق يطلبك، ولا شك أن في حياة كل منا مثالاً على كسب مادي غير متوقع حصلنا عليه، وآخر حاولنا بالجهد الحصول عليه فأمكننا أو لم يمكننا ذلك.

ومن وجهة النظر النفسية فإن المال.. أو الرزق.. لا شك مسألة هامة للإنسان في حالة الصحة والمرض النفسي.. ليس فقط لأنها الدافع وراء الكثير من أنواع السلوك الإنساني، وليس لأنها السبب وراء الكثير من الاضطرابات النفسية المرضية، ولكن لأنها مثل حاجة إنسانية رئيسية وأحد الهموم الأساسية التي يدور حولها نشاط الإنسان في الحياة وتشغل بالهم ورغم أن الحكمة تقتضي أن يضع الإنسان موضوع الفلوس والحصول على الأموال في حجمه الطبيعي.. فلا يكون الحصول على المال هدفاً على حساب أوجه الحياة الأخرى، إلا أن الناس كثيراً ما يقفون من الفلوس موقفاً آخر يتسم بالضعف في مواجهة إغراء المال، وبعد الحصول عليه يكتشفون خطأ ذلك لأن هناك الكثير من الأشياء لا يمكن أن تحققها الاموال أو يعوضها الثراء. ولعل المنظور الإسلامي المتوازن في مسألة الأموال هو الحل الأمثل لما تسببه الاموال من آثار (مثل الدواء الذي يعالج مرضاً ويتسبب في مشكلات صحية أخرى أسوأ).. لا بأس إذن من السعي في الحياة وطلب المال، والتطلع إلى الثراء بطريقة مشروعة. مع الحرص على أن يتم ذلك في جو من الاطمئنان وراحة البال ودون مبالغة في القلق.. لأن المال لا يساوى شيئاً إذا تحول إلى مصدر للهموم والقلق وحاجة الواحد منا للأموال ليست مسألة مفتوحة أو بكمية لا تنتهي بل هي محدودة تحكمها الفترة الزمنية التي نتوقع أن نمضيها في هذه الدنيا قبل أن ينتهي عهدنا في الحياة، فلا مبرر إذن أن ننساق وراء الرغبة في جمع أموال لن نحتاجها بل ستضاعف من همومنا فالاموال قد تكون مصدراً للهموم وليست مفتاحاً للسعادة.. و لا داعي للقلق حول المال فالرزق من عند الله.

ظاهرة البلطجة وجرائم العنف

لعل من مهام الطب النفسي وعلم النفس - بالإضافة إلى علاج الحالات - النفسية دراسة ومتابعة ومواجهة الظواهر العامة التي تهم الناس، ومن الملحوظ في الآونة الأخيرة لكل من يتابع الأخبار ويقرأ صفحات الحوادث في الصحف اليومية الزيادة الهائلة في الجرائم وحوادث العنف التي تحولت إلى ظاهرة يعاني منها المجتمع في مصر وكثير من بلاد العالم، وقد تزايد الاهتمام بجوانب هذا الموضوع على نطاق واسع خصوصاً ما يتعلق بالناحية الأمنية لمواجهة هذه الظاهرة التي أصبحت تمثل تهديداً خطيراً لشعور الأمن الذي يعتبر في مقدمة الاحتياجات الأساسية للأفراد والمجتمع عموماً حتى تستمر حياة الناس في مسيرتها المعتادة، غير أن المواجهة لا يمكن أن تكون مكتملة أو فعالة إذا لم تتضمن الاهتمام بالجوانب الاجتماعية والنفسية للموضوع بجانب الناحية الأمنية.. وهنا اقدم رؤية نفسية لظاهرة انتشار حوادث وجرائم العنف وتحليلاً لدوافعها وشخصية الذين يقدمون على القيام بها.

ومن وجهة النظر النفسية فإن هذه الظاهرة التي يعرفها الجميع بالعنف أو «الإجرام» أو البلطجة وهي الخروج على القواعد والقوانين والميل إلى العدوان على الأنفس والممتلكات بما في ذلك من تعد سافر على حقوق الآخرين ليست جديدة بل لها جذور اجتماعية ونفسية، وتحدث بنسب متفاوتة في مختلف مجتمعات العالم، وهي بالنسبة للطب النفسي أحد أنواع الانحرافات السلوكية نتيجة للاضطراب في تكوين الشخصية، وبدلاً من التكوين السوي للصفات الانفعالية والسلوكية التي تشكل الشخصية التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين والتي تتكون مبكراً وتتصف بالثبات والاستقرار ولا تتغير فإن الاضطراب يصيب الشخصية فيحدث انحراف وخروج على الأسلوب الذي يتعامل به الناس في المجتمع مما يتسبب في الاصطدام بين أولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية الذي يطلق عليه الأطباء النفسيون الشخصية «المضادة للمجتمع Antisocial personality».. ولعل

في هذا المصطلح وصفاً لما يحدث من خروج على قوانين المجتمع وسوء التوافق مع الآخرين والاصطدام بالقوانين وهو ما يوصف أيضاً بالسيكوباتية Psychopath والتي تعرف لدى العامة "بالبلطجة" أو الإجرام الذي يتصف به الأشخاص الذين يعرف عنهم الميل إلى ارتكاب هذه الحوادث وتكرار ذلك دون رادع من ضميرهم أو خوف من العقاب الذي ينتظرهم.



وتحدث الانحرافات السلوكية الناجمة عن حالات اضطراب الشخصية -وهي حالات تختلف عن الأمراض النفسية التقليدية مثل القلق والاكتئاب والفصام والوساوس- في نسبة تصل إلى 3% من الذكور، 1% من الإناث حسب الإحصائيات العالمية في بعض المجتمعات، وتبدأ بوادر الانحراف السلوكي في مرحلة المراهقة عادة أو قبل سن الخامسة عشرة، وتحدث بصفة رئيسية في المناطق المزدحمة والعشوائية، وتزيد احتمالاتها في الأسرة كبيرة العدد، وفي المستويات الاجتماعية والتعليمية المنخفضة، وفي دراسات على أقارب المنحرفين من معتادي الإجرام والذين

يتورطون في جرائم العنف (أو البلطجية) ثبت أن نفس الاضطراب السلوكي يوجد في أقاربهم بنسبة 5 أضعاف المعدل المعتاد، كما أن الفحص النفسي لنزلاء السجون اثبت 75 % ممن يرتكبون الجرائم المتكررة هم من حالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع أو ما يطلق عليه الشخصية "السيكوباتية".. ويستدل من ذلك على أن جذور ودوافع العنف تبدأ مبكراً مع تزايد هذه الممارسات والسلوكيات في بيئات معينة يتواجد فيها الشخص في فترات حياته المبكرة حيث يجد فيها النماذج السلبية التي يقلدها ويضاف إلى ذلك الاستعداد الفطري للانحراف لدى بعض الأشخاص الذين يتحولون مع الوقت إلى الإجرام والجنوح لتكون سمة دائمة واختياراً متكرراً في حياتهم.

وفي الدراسات النفسية التي تقوم على الفحص لشخصية هؤلاء المنحرفين الذين يتكرر ارتكابهم لحوادث العنف فإن المظهر العام قد يبدو هادئاً مع تحكم ظاهري في الانفعال غير أن الفحص النفسي الدقيق يظهر وجود التوتر والقلق والكراهية وسرعة الغضب والاستثارة لدى هؤلاء الأفراد، وهم لا يعتبرون من المرضى النفسيين التقليديين، ولا يعتبرون مثل الأسوياء أيضاً، بل هي حالات بيئية يمكن أن يؤكد تاريخها المرضي الميل إلى الانحراف، والكذب، وارتكاب المخالفات والجرائم كالسرقة، والمشاجرات، والإدمان، والأعمال المنافية للعرف والقانون، وتكون الجذور والبداية عادة منذ الطفولة، وهؤلاء لا يبدون أي نوع من الندم أو تأنيب الضمير، ولا ينزعجون لما يقومون به بل يظهرون دائماً وكأن لديهم تبريراً لما يفعلونه من سلوكيات غير أخلاقية في نظر الآخرين، وليس المنحرفون نوعاً واحداً، فمنهم من يستغل صفاته الشخصية في تحقيق بعض الإنجازات دون اعتبار للوسائل، ومنهم من يتجه إلى إيذاء الآخرين أو تدمير نفسه أيضاً، ومنهم من يتزعم مجموعة من المنحرفين أو من يفضل أن يظل تابعاً ينفذ ما يخطط له الآخرون.. ولا شك أن جرائم العنف كالقتل والمشاجرات والاغتصاب ترتبط بالانحرافات السلوكية الأخرى مثل الإدمان والسرقة والأعمال المنافية للآداب العامة، وتزيد احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية في الأشخاص الذين يرتكبون هذه السلوكيات نتيجة لاضطراب الشخصية.

وليس الحل لهذه الظاهرة الخطيرة أمراً ميسوراً من وجهة النظر النفسية بل يتطلب المشاركة بين جهات متعددة لأن الظاهرة معقدة ولها جوانبها الاجتماعية والاقتصادية والقانونية والأمنية والنفسية.. وهنا نضع بعض النقاط لتكون دليلاً للتفكير في كيفية التعامل مع المسألة دون إهمال للجوانب النفسية الهامة لها، نوجزها فيما يلي:

* المنحرفون الذين يعرفون بالبلطجية يختلفون تماماً عن المرضى النفسيين رغم أنهم حالات من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، كما انهم يختلفون عن مرتكبي الجرائم بدافع محدد في ظروف معينة، ولا يعتبرون من المتخلفين عقلياً، بل هم حالات غير سوية تتطلب أسلوباً آخر للمواجهة.

* للظاهرة جوانب أخرى حيث يشجع على تفاقمها عدم توقع العقاب الرادع، والعدالة البطيئة، وعدم وجود ارتباط مباشر بين ارتكاب المخالفة القانونية وتطبيق العقاب المناسب، والتأخر في مواجهة الحوادث الفردية حتى تتزايد لتصبح ظاهرة.

* الوقاية هنا أهم من العلاج وتبدأ بالاهتمام بالتنشئة، لأن الانحراف الذي يصيب الشخصية يبدأ مبكراً، وإذا حدث فإن علاجه لا يكون ممكناً.

* في بعض البلدان يتم وضع هؤلاء المنحرفين بعد تشخيص حالتهم - وقبل أن تتعدد الجرائم التي يقومون بارتكابها - في أماكن تشبه المعتقلات من حيث النظام الصارم، وبها علاج مثل المستشفيات ويتم تأهيلهم عن طريق تكليفهم ببعض الأعمال الجماعية والأنشطة التي تفرغ طاقة العنف لديهم.

وبعد فقد كانت هذه رؤية نفسية لجرائم وحوادث العنف التي أصبحت من الظواهر المنتشرة في مجتمعات العالم حالياً.. والتي تزدحم بأخبارها صفحات الحوادث في الصحف.. وقد كان الدافع إلى محاولة تحليل أسبابها ودوافع ارتكابها وشخصية مرتكبيها هو البحث عن حل يعيد شعور الأمن ليحل محل القلق والخوف من هذه الظاهرة.. والكلمة الأخيرة هي أن كل الجهات التربوية والأمنية والدينية ومؤسسات الرعاية النفسية والاجتماعية والإعلام والجهات الأخري يجب أن تنسق جهودها وتتعاون معاً لمواجهة مثل هذه الظواهر التي تهم كل قطاعات المجتمع وترتبط بالحياة النفسية والاجتماعية للناس في كل موقع.

إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله ويسعون في الأرض فسادا...

{إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الأَرْضِ فَسَاداً أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلافٍ أَوْ يُنفَوْا مِنْ الأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنيَا وَلَهُمْ فِي الآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ (33) إِلاَّ الَّذِينَ تَابُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَقْدِرُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (34)} المائدة.. هذه

الآية الكريمة من سورة المائدة إشارة إلى ما يقوم به البعض من سلوكيات تندرج تحت ما يعتبر فساداً في الأرض وما يوصف بسلوك العنف والبلطجة الذي يشمل ارتكاب الكثير من المخالفات والجرائم ضد الأبرياء، و إشارة الآية الكريمة إلى هذا السلوك الإنساني السلبي الذي تعاني منه المجتمعات الإنسانية منذ بدء الخليقة بصور متفاوتة، وتحديد الجزاء الرادع يتمشى مع حقيقة ان توقع العقاب يحد كثيرا من الاقدام على ارتكاب المخالفات إنما هو دليل على أن كتاب الله يتضمن تنظيما لشأن الإنسان ووضع الحلول للمشكلات التي تصادفه في حياته من خلال الإشارة إلى هذا السلوك وكيفية عقاب من يقدم عليه.

والحل في مضمون الآيات:

{إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الأَرْضِ فَسَاداً أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلافٍ أَوْ يُنفَوْا مِنْ الأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنيَا وَلَهُمْ فِي الآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ (33) إِلاَّ الَّذِينَ تَابُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَقْدِرُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (34)} المائدة

أخيرا نقول أن الإسلام قد وضع الحل لمشكلات الإنسان في الدين والدنيا من خلال كتاب الله وما جاء به من تعاليم وسنة رسول الله ﷺ النبي الخاتم وفي هذه الإشارات الخاصة بالقضية التي تطرقنا إليها هنا دليل على ذلك فسبحان الله الذي خلق الإنسان وهو أعلم بما يتصف به ويفوقه وشرع له ما يكفل أمنه وحمايته من الشر والفساد في كل زمان ومكان فسبحان الخالق العظيم.

التقاعد من العمل!؟

كثيرا ما ينظر الناس إلى التقاعد عن العمل على انه مشكلة حقيقية.. وانه البداية لمتاعب التقدم في السن.. والإيذان بدخول الشخص إلى مرحلة الشيخوخة ليمضي بها بقية سنوات حياته.. ومن الناحية النفسية فإن التقاعد يرتبط بمشاعر نفسية سلبية.. حيث يعتبره الجميع نهاية رديئة لرحلة العمل الحافلة.. ويرتبط التقاعد بإحساس الشخص بأنه اصبح زائداً عن الحاجة.. وهنا في هذا الموضوع نقدم رؤية نفسية لهذه القضية.. مع إلقاء الضوء على هذه المرحلة.. بما لها وما عليها.. من مشكلات وهموم.. وكذلك الجوانب الإيجابية للتقاعد التي لا يفكر بها أحد.. ثم الحلول المقترحة وكيفية الإعداد لمواجهة التقاعد.. بل والاستمتاع بهذه المرحلة أيضا.. فإذا كنت من المتقاعدين، أو تفكر في التقاعد.. أو في طريقك نحو هذه المرحلة.

لا مفر من التقاعد:

التقاعد.. أو الإحالة إلى المعاش تعني التوقف عن العمل بالنسبة لمن يقوم بأعمال أو يشغل وظائف مختلفة عند بلوغ سن معينة.. وهذه إحدى مشكلات الحضارة المعاصرة.. فلم يكن لمثل هذه المشكلة وجود في المجتمعات القديمة حيث كان على الإنسان أن يظل يعمل حتى يتغلب عليه المرض ويفقد قواه، لكن ظهور المجتمعات الصناعية جعل من الضروري تطبيق مبدأ التقاعد لكبار السن لتحقيق التوازن بين العمالة الشابة وتجنب البطالة في الأجيال الأصغر سنا.. والحقيقة أن ذلك لا يأتي على هوى الكبار الذين يرغمون على ترك العمل لكنه أمر لا مفر منه.

ولعل الإنسان القديم كان أوفر حظا في هذا الجانب.. فلم يكن هناك معاناة من النتائج النفسية الثقيلة لنظام التقاعد الحديث نسبيا.. وقد كان سن التقاعد قبل عام 1925 هو 70 سنة، ولا

يزال حتى الآن في النرويج 72 سنة، وفي الدانمرك 67 سنة، وفي أمريكا 65 سنة، وفي بريطانيا 65 للرجال، و60 سنة للسيدات، وفي فرنسا ومصر والكويت 60 سنة، ومهما كان العمر الذي تحدده السلطات للتقاعد فإن الذين يقومون بأعمال حرة لحساب أنفسهم مثل الأطباء والمحامين والكتاب والسياسيين والفنانين لا يمرون بتجربة التقاعد بل يمكنهم الاستمرار في العمل ما أمكن لهم ذلك دون التقيد بسن معينة.

مشكلات.. وهموم.. وخسائر بالجملة:

لا يرحب الناس عادة بمرحلة التقاعد.. ولهم بعض الحق في ذلك.. حيث يعتبرها الكثيرون فترة خسارة حيث تتابع فيها أنواع مختلفة من الخسائر يترتب بعضها على البعض الآخر، فالخسارة المادية تحدث نتيجة لنقص الدخل الذي يحصل عليه المتقاعد مقارنة بدخله أيام العمل، ويترتب على ترك العمل أيضا أن يخسر الشخص النفوذ الذي كان يستمده من وظيفته ومنصبه، فبعد أن كان صاحب هيبة لدى مرؤوسيه لم يعد هنا من يعبأ به، وهناك الخسائر الصحية التي تتمثل في ظهور أعراض تقدم السن والشيخوخة تباعاً مع الوقت، وتؤدي الإصابة بأي عجز نتيجة للأمراض خسارة لقدرة الشخص على الحياة المستقلة دون الاعتماد على الآخرين...

وبالإضافة إلى ذلك فإن المشاعر النفسية السلبية التي ترتبط بالتقاعد مثل إحساس السلبية التي ترتبط بالتقاعد مثل إحساس الشخص بأنه أصبح زائدا عن الحاجة وأن عليه أن يبقى في انتظار الموت تمثل المشكلة الحقيقية للتقاعد، وهذا الجانب النفسي عادة ما يمثل أهم هموم المتقاعدين خصوصا في الأيام الأولى عقب ترك العمل حين يضطرون إلى تغيير نمط حياتهم بصورة كاملة...

فالشخص الذي تعود على الاستيقاظ المبكر والذهاب إلى العمل والعودة منه في أوقات محددة على مدى سنوات، وتكوين علاقات متنوعة مع زملاء العمل يواجه صعوبات هائلة للتعود على وضعه الجديد حين يضطر للبقاء بالمنزل، وقد لا يكون وجوده بالمنزل مدعاة لسرور أسرته فيشعر بأنه غريب في بيته، وإذا كان البديل هو مغادرة المنزل فأين يذهب؟.. ربما إلى أحد المقاهي أو للتجول بدون هدف.. إن ذلك لا يمكنه عادة من التغلب على الفراغ القاتل..

جوانب إيجابية.. للتقاعد:

إلى هنا.. تبدو الصورة مظلمة وسلبية غير أن هناك جوانب إيجابية في مسألة التقاعد لا يفكر بها أحد.. إن فترة التقاعد قد تطول لتصل إلى ربع أو ربما ثلث مجموع سنوات الحياة، ولذلك يجب التفكير في الاستمتاع بهذه المرحلة من العمر، والهروب من مسئوليات وأعباء العمل شيء إيجابي رغم أن كل المتقاعدين تقريباً لا يذكرون إطلاقا مشكلات العمل ومساوئ الالتزام بمواعيده وأعبائه، ويفكرون فقط في الأشياء الجيدة والممتعة أيام العمل، ويتحسرون على تلك الأيام، ويتمنون أن تعود، وقد يكون التقاعد فرصة مناسبة لإعادة تنظيم الكثير من أمور الحياة، والقيام بأعمال أو ممارسة هوايات لم تسمح بها الارتباطات السابقة أيام العمل.

وهناك برامج تم إعدادها لتقديم المعلومات والإرشادات لمساعدة المتقاعدين على التأقلم مع مرحلة التقاعد قبل أن ينتقلوا إليها بوقت مناسب، وتتضمن هذه البرامج تقديم معلومات عن الجوانب الإيجابية للاحتفاظ بصحة بدنية ونفسية مع تقدم السن مثل العناية بالغذاء، الاهتمام بالرياضة، والوقاية من المشكلات الصحية المتوقعة في هذه المرحلة من العمر.

ونظراً لأن الكثير من المتقاعدين يشعرون بأن التقاعد يمثل لهم ما يشبه الوصمة، حيث يبدي بعضهم حساسية وشعوراً بالاستياء لمجرد تسمية «المتقاعد» أو وصف «الإحالة للمعاش» لذا يطلقون على كل من يصل إلى هذه المرحلة في أمريكا لقب «المواطن الأول» (Senior Citizen) كنوع من التقدير والترضية النفسية!!.

الحياة بعد التقاعد.. بداية أم نهاية!؟

رغم أن نسبة لا بأس بها من المتقاعدين يمكنهم التأقلم بسرعة مع الوضع الجديد بعد التقاعد إلا أن بعضهم لا يمكنه ذلك، وقد رأينا نماذج لمن يواصلون الذهاب إلى عملهم كما تعودوا من قبل خلال الأيام الأولى للتقاعد وكأنهم يرفضون أن يصدقوا أنهم قد توقفوا عن العمل، لذلك فإن الحل هو التفكير في محاولة القيام بعمل يشبه العمل الرسمي الذي كان يمارسه الشخص ليقوم به بعد التقاعد، فإن لم يتيسر فيمكن التفكير في مجال جديد وتعلم أي مهارة أو هواية مناسبة بصبر ومحاولة الاستمتاع بها.

ومن الناحية النفسية.. فإن الحياة المستقلة في هذه المرحلة افضل من التفكير في الانتقال للإقامة مع الأبناء والأقارب دون مبرر قوي حتى لا يصبح الشخص عبئا ثقيلاً على الآخرين، كما أن اختيار المكان الذي يقيم فيه الشخص عقب التقاعد قد يساعد على التأقلم فالبعض يفضل الانتقال إلى مكان جديد بعد أن كانت إقامته ترتبط بمكان عمله غير أن الأفضل بصفة عامة هو بقاء الإنسان في المسكن الذي تعود عليه والمنطقة التي أقام بها ويعرفه الناس من حوله، ومن الأمور الهامة التي نُذكر بها كل من وصل إلى هذه المرحلة هي ضرورة الابتعاد تماما عن العادات الضارة بالصحة مثل تعاطي المواد الضارة أو التدخين لأن ذلك يؤدى إلى عواقب سيئة، وإذا كان هناك بعض العذر في ذلك للمراهقين والشباب فإن كبار السن لا يجب أن يسهموا عن طريق استخدام هذه الأشياء في تدمير ما تبقى من الصحة وقد لا يسمح الوقت بتصحيح ما يرتكبه المرء من أخطاء في هذه المرحلة التي تتطلب الاعتدال في كل شئ.

وثمة سؤال أخير نطرحه هنا.. هل التقاعد نهاية أم بداية؟!.. إن الإجابة على هذا التساؤل تظل مفتوحة للنقاش.. فكلا الاحتمالين ممكن.. ومهما كانت السن التي تحددها السلطات للتقاعد عن العمل فإنني - من وجهة النظر النفسية - أرى انه يمكن أن يكون بداية مرحلة جيدة في حياة الإنسان، أو على الأقل ليست على درجة كبيرة من السوء كما يتصور البعض.. وهناك من يقول بأن الحياة تبدأ بعد الستين.. أو بعد الخامسة والستين.. أي أن بوسع الإنسان أن يظل يستمتع بحياته حتى آخر العمر.. ونحن مع هذه الدعوة للتفاؤل والأمل.

*{والعصر * ان الإنسان لفي خسر} العصر 1 و 2*

تعتبر سورة العصر من أقصر سور القران الكريم وترتيبها 103 في سور القران، وهي مكية وآياتها 3، وتبدأ بالقسم بالعصر ويعني الزمان أو الدهر، أو قد يكون ذلك الوقت من النهار التالي للظهيرة والسابق للغروب، والإشارات التي تتضمنها الآية التي وردت بعد القسم تؤكد أن الإنسان يتعرض لخسارة دائمة سنحاول هنا أن نتناولها من خلال بعض الحقائق الطبية والنفسية، كما أن الآية التالية والأخيرة في السورة تشير إلى استثناء فئات من الناس ممن يتصفون بالإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق والصبر من هذه القاعدة، وهنا نقدم بعض الحقائق والتأملات حول هذه المسألة.

وفي هذه الخواطر والتأملات حول سورة العصر نشير إلى قول أحد المفسرين في فضل هذه السورة وهي كما ذكرنا من أقصر سور القران الكريم أن الله سبحانه وتعالى لو لم ينزل سوى هذه السورة القصيرة لكانت تكفي شاهدا على الناس وهداية لكل من له عقل يتأمل به الإشارات والمعاني التي وردت في آياتها الموجزة التي يتقدمها القسم بالعصر ويليه تأكيد الحقيقة التي قد يغفل عنها معظم الناس، ثم الطريق الى النجاة في الدنيا والآخرة بالإيمان والعمل الصالح والتمسك بالحق والصبر، فسبحان الله العظيم.

الإنسان في أرذل العمر

{ومن نعمره ننكسه في الخلق...} يس 68
{ومنكم من يرد إلى أرذل العمر} الحج 5
{ومنكم من يرد إلى أرذلِ العُمر لكي لا يعلم بعد علمٍ شيئاً} النحل70.
{منكم من يرد إلي أرذل العمر لكي لا يعلم من بعد علم شيئا} الحج 5.
وقوله تعالى: {الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة....} الروم 55

كيف تستمتع بالشيخوخة

يعتقد الكثير من الناس أن الشيخوخة ليست زمن استمتاع فليس فيها أية مزايا إيجابية.. بل كلها عيوب وسلبيات.. فهي زمان التردي من الضعف والمرض.. لذلك تبدو الدعوة للاستمتاع بالشيخوخة غير موضوعية.. لكنني أتوجه إلى المسنين من الآباء والأجداد لأهمس في آذانهم بأن الفرصة لا تزال قائمة للاستمتاع بمرحلة الشيخوخة رغم كثرة المتاعب.. وهنا اقدم لأعزائي المسنين من الآباء والأجداد بعض الأفكار قد يجدون فيها السبيل للتخلص من متاعبهم والاستمتاع بحياتهم.. والمطلوب منكم الآن قراءة متأنية لهذه السطور

ليست الشيخوخة مرحلة مثالية في حياة الإنسان.. لكن تبنى أفكار سلبية عن الشيخوخة ينطوي على خطأ في التفكير، ويحول دون فرصة الاستمتاع بالحياة في هذه المرحلة.. صحيح أن تقدم السن يرتبط بالكثير من المتاعب لكن هذه المرحلة بها من الأشياء الإيجابية الكثير ونادرا ما يفكر بذلك أحد، فالمسنون لا يتذكرون أنهم حققوا في حياتهم إنجازات كبيرة، وربما يكون لديهم بعض الأشياء التي يحسدهم عليها صغار السن مثل الزوجة الوفية، والأبناء والأحفاد، والبيت

الهادئ، وتضاؤل الأعباء المادية والالتزامات المطلوبة منهم.. لكن كل المسنين تقريبا يقولون إن ذلك لا يكفي لأنه تحقق فعلا.. وهم الآن بحاجة إلى شيء جديد يفعلونه في حياتهم!!.

الاستعداد للرحلة.. قبل الشيخوخة

يجب أن يبدأ الاستعداد للشيخوخة مبكرا في مرحلة الشباب، ولا يتضمن ذلك الاهتمام بالصحة في الصغر أو ادخار الأموال اللازمة فحسب لأن ذلك لا يكفي لتحقيق السعادة، فالشيخوخة تشبه السفر إلى بلد آخر لم تذهب إليه من قبل، فالشخص الذي امضى حياته في بلد تعود عليه وعرف كل الأماكن به ثم انتقل إلى بلد جديد لابد أن يستعد بجمع المعلومات عن البلد الذي يريد السفر إليه، وهناك من الكتب السياحية ما يتم طباعته لهذا الغرض.. وهذا هو نفس الوضع بالنسبة للانتقال من الشباب إلى مرحلة الشيخوخة.. لكننا لا نستعد في العادة لهذه المرحلة، كما لا يوجد دليل للمعلومات عنها.. ومن هنا تحدث المتاعب في هذه المرحلة.. لكن علينا أن نقرر التخلص من متاعبنا ما أمكن ذلك وان نتعايش مع تقدم السن ونحاول الاستمتاع بالشيخوخة كإحدى مراحل العمر التي علينا أن نقبلها بما لها وما عليها.. ومن وجهة النظر النفسية فإن الاستمتاع بالشيخوخة ممكن.. وهذه بعض الأفكار التي تساعدنا في ذلك..

لا للعزلة.. ولا للفراغ:

إن الابتعاد عن الحياة مع تقدم السن ليس من الأمور المرغوبة، فنحن نتكلم ونفكر جيدا حين نكون مع الناس، وحين نناقش الآخرين، إن ذلك هو الوسيلة لتدريب قدراتنا العقلية والاحتفاظ بها ومنع أي تدهور قد يصيب العقل والنفس مع تقدم السن، كما انه الوسيلة لتدعيم ثقتنا بأنفسنا.. إذن.. لا للعزلة.. ونعم لمواصلة الاندماج في الحياة والبقاء مع الناس.

وشغل الوقت باستمرار بوجود برنامج يومي هو البديل المناسب للفراغ القاتل، فالفراغ يجعلك تصحو من نومك في أي وقت تشاء، وتبقى دون تغيير ملابس النوم طوال الوقت، وتأكل وقت تجوع دون انتظام.. إن الحل الآن أن تبدأ على الفور في إعداد برنامج يومي مناسب لسنك

يتضمن بعض الأعمال التي كنت تقوم بها من قبل.. أو حتى عمل جديد تتعلمه وتستمتع بالقيام به، وهناك الكثير من الأعمال الخيرية المناسبة يمكن أن تفيد بها الآخرين وتفيد أنت نفسك.

التفاؤل.. وحب الحياة:

عليك دائما - عزيزي المسن - بالتفاؤل، وتبني أفكاراً إيجابية عن الحياة، فأنت حين تردد لنفسك ما يقوله بعض كبار السن «الشيخوخة كلها متاعب وآلام» فإن مثل هذه العبارة تثير في نفسك الاضطراب والهزيمة واليأس، أما إذا استبدلتها بعبارات أخرى إيجابية ترددها مع نفسك وفي كل مناسبة مثل: «السعادة موجودة والدنيا بخير»، أو «الحمد لله.. حالتي احسن من غيري كثيرا».. فإن ذلك من شأنه أن يملأ حياتك بالتفاؤل، والفارق كبير بين اليأس والتشاؤم من ناحية، وبين الأمل والرضا والتفاؤل من الناحية الأخرى.. إن السبيل إلى الاستمتاع بالشيخوخة هو عدم التخلي عن المشاعر الإيجابية، وعدم الاستسلام لمشاعر اليأس والإحباط، وعلينا مع تقدم السن أن لا ندع أي شيء يعكر صفو حياتنا، والوسيلة إلى ذلك هي الاحتفاظ بحالة من صفاء العقل والفكر وجعل المكان المحيط بنا ملائما يشيع في النفس البهجة. علينا أن لا نضع أمامنا الأشياء التي تثير مشاعرنا، ويجب أن نبقي أمامنا فقط الأشياء الجذابة.

مخاوف لا داعي لها:

تتسلل المخاوف إلى نفوسنا مع تقدم السن والتعب والمرض حتى تتملكنا تماما، والحقيقة أن الخوف من المرض أسوأ من المرض نفسه، والخوف من الموت الذي يسيطر على كثير من الناس مع تقدم السن شيء لا مبرر له لأن الموت حق لا خلاف عليه، فالموت آت في موعده ولا يعني ذلك أن نتوقف عن الاستمتاع بالحياة.

ويشكو كبار السن من ابتعاد الناس عنهم في الشيخوخة، والخطأ ليس فيهم ولكن في الآخرين وعليك في الشيخوخة أن لا تكون ممثلا بالنسبة لمن حولك بالشكوى الدائمة والانتقاد لكل ما هو جديد حتى تكون حسن الصحبة ولديك بعض الأصدقاء، ولا مانع من مصاحبة من هم أصغر

سنا والاستماع إليهم حتى لو كانوا يتحدثون عن أشياء جديدة لا نألفها فربما كانت اللغة القديمة التي يتحدث بها الكبار غير مناسبة للجيل الجديد.

لا داعي للخوف من تدهور الذاكرة فإن هذه المشكلة يمكن حلها باستخدام مفكرة للجيب يتم تسجيل كل شيء بها، ولا داعي للخوف والاستسلام للمرض وتغييرات الشيخوخة، فضعف السمع والبصر والعجز عن الحركة يمكن استخدام بعض الوسائل المساعدة في التغلب عليها، ولا يمكن لهذه المصاعب أنْ تحول دون الاستمتاع بالحياة إذا توفرت الإرادة والعزيمة والإيمان القوى.

سر الشباب الدائم:

هناك أمثلة كثيرة تؤكد الاستمرار في العطاء والعمل والاستمتاع بالحياة بل والإبداع حتى سن الشيخوخة، فكثير من الفنانين والأدباء والفلاسفة قدموا إنجازاتهم وهم في سن متقدم مثل «مايكل انجلو»، و «فيردى»، و «فاجنر»، و «توفيق الحكيم»، و «نجيب محفوظ» ومن أسرار الشباب الدائم أن يظل المرء يعمل مهما كانت حالته بغرض شغل الوقت وليس المكسب المادي، وان يحاول ممارسة الرياضة والنشاط، ودراسة الذين بلغوا سنا متقدمة وهو في حالة جيدة من الصحة والنشاط أوضحت انهم جميعا يشتركون في بعض الصفات أهمها التفاؤل وحب الحياة، والتفكير الإيجابي الذي يجعلهم يتكيفون مع الخسارة مثل موت الزوج أو الزوجة أو فقد الأبناء، كما أن الكثير منهم لديهم التزام بقضية معينة أو عمل أو عقيدة أو مشاركة في أعمال خيرية.

كلمة أخيرة

أتوجه بها إلى أعزائي من كبار السن.. إننا غالبا نتفق على الاعتقاد بأن كل جيل يأتي أسوأ من الأجيال السابقة.. لكن ما دام العالم مستمرا على هذا النحو لأجيال طويلة فلا مانع من أن تكون روحنا رياضية ونقبل الحال على ما هو عليه لأن الكون لن يتغير وفق ما نريد، والمطلوب منا أن نستمتع بحياتنا فقط.. وأخيرا تذكروا يا أعزائي إن الشيخوخة ليست شرا خالصا، وهناك ضوء في الصورة التي يراها البعض قاتمة.. نعم.. فهناك رسالة تم تأديتها.. وإنجازات تم تحقيقها.. وهيبة ووقار وحكمة.. ولا يوجد ما يمنعنا من الاستمتاع بحياتنا حتى أخر العمر.

المنظور القرآني

{ومن نعمره ننكسه في الخلق...} يس 68

في هذه الآية الكريمة من سورة يس - وهي مكية وآياتها 83 - تأكيد لحقيقة علمية هامة تتعلق بمرحلة تقدم السن وتتضمن العديد من الإشارات الطبية والنفسية حيث تتضمن إشارة إلى التردي والتدهور والتناقص الذي يصيب الإنسان ويشمل الوظائف الجسدية والنفسية في مرحلة الشيخوخة، والتي كانت موضوع دراسات طبية أثبتت أن المنظور القرآني للشيخوخة كان له السبق في وصف خصائص هذه المرحلة وما يصيب الإنسان مع تقدم السن، وهنا نذكر التعبير القرآني «الذي يصف الشيخوخة بأنها "أرذل العمر" كما ورد في الآية الكريمة: {ومنكم من يرد إلى أرذل العمر} الحج 5.

وهنا نعود مرة أخرى لنتأمل المعاني والإشارات في الآية الكريمة من سورة يس التي تصف بدقة علمية بالغة ما يحدث في مرحلة الشيخوخة مع تقدم العمر وصفا احتاج العلم والطب الحديث إلى سنوات طويلة حتى يصل إلى ما يشير إليه القرآن الكريم، فسبحان الله العظيم الخالق الذي أحاط بكل شئ علما.

مشكلات الشيخوخة

الإسلام يقدم الحل

تشير الأرقام والإحصائيات إلى تزايد أعداد المسنين في العالم حيث تصل نسبة من هم فوق سن 65 سنة إلى 20% في الدول الأوربية، و15% في الولايات المتحدة، ونحو 6 % في مصر، و 5 % في الهند ويعني ذلك أن هناك 34 مليون شخص في مرحلة الشيخوخة في أمريكا، وحوالي 3 ملايين في مصر، وينقسم المسنون إلى صغار المسنين (65 - 75 سنة)، وكبار المسنين (75 - 85 سنة)، والطاعنين في السن (فوق سن 85 سنة)، وهناك اتجاه في العالم إلى زيادة المسنين بنسبة تصل إلي 60% سنوياً مع تحسن وسائل الرعاية الطبية خصوصاً الطاعنون في السن، كما تشير الدلائل إلى زيادة توقع العمر Life expectancy وهو العمر الافتراضي للإنسان ليصل إلى فوق 70 سنة للرجال و80 سنة للسيدات بعد أن كان هذا المتوسط هو 40 سنة للرجال، و45 سنة للمرأة. وترتب على زيادة أعداد المسنين ظهور مشكلات الشيخوخة ورعاية كبار السن في المجتمع.. وفي هذا الموضوع نقدم عرضاً لهذه المشكلات العصرية.. والمنظور الإسلامي لها.. والحل الذي قدمه الإسلام لها..

مشكلات بالجملة في الشيخوخة:

ليست مرحلة الشيخوخة وتقدم السن مثالية في حياة الإنسان حيث تتضمن أنواعاً كثيرة من المشكلات والخسائر يترتب بعضها على البعض الأخر.

- المشكلات الصحية في الشيخوخة تتمثل في التغييرات التي تصيب الجسد بالوهن، وتدهور الوظائف النفسية مثل ضعف الذاكرة، وضعف البصر والسمع، وصعوبة الحركة نظراً لحالة العظام والعضلات والمفاصل.

- زيادة قابلية الإصابة بالأمراض في الشيخوخة مثل الخرف العقلي Dementia الذي تصل نسبة الإصابة به إلى 5% فوق سن 60 سنة، وتزيد احتمالاته إلي 20 % فوق سن 80 سنة، والأمراض العضوية مثل أمراض القلب، والسرطان، وأمراض الشرايين والأعصاب.

- تزيد وطأة مشكلات المسنين مع التقاعد عن العمل وصعوبة الحركة ونقص الرعاية حيث يواجهون مشكلات متعددة في سنوات العمر الأخيرة.

- وهذه المشكلات المرتبطة بمرحلة الشيخوخة جعلت من رعاية المسنين عبئاً كبيراً على الدول المتقدمة التي لم تجد حتى الآن الأسلوب الأمثل لتقديم الخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية للمسنين على الرغم من الإمكانات الهائلة المتمثلة في العيادات والمستشفيات المتخصصة، ودور المسنين التي تستضيفهم وتقدم كافة الخدمات لهم، ولا زال البحث عن الحلول المثلى لمشكلات الشيخوخة والمسنين في مقدمة الأولويات في ظل تزايد أعداد المسنين.

المنظور الإسلامي للشيخوخة:-

«والعصر إن الإنسان لفي خسر. إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر».

صدق الله العظيم

ولعل أبلغ وأدق تعبير على الإطلاق عما يحدث للإنسان في الشيخوخة هو ما ورد في صورة العصر وهي اقصر صور القرآن الكريم، «إن الإنسان لفي خسر» تعبير عن حال الإنسان منا يبدوا أكثر ما يكون في الشيخوخة، ومنذ خلق الإنسان حتى قبل أن يولد فإن كل يوم يمضي يقترب به نحو نهايته المنتظرة في هذه الدنيا لينتقل من دار الأعمال إلى دار الحساب، ولقد ذكرنا في

موضوع سابق بأن الشيخوخة تظهر فيها نتائج الخسارة بمختلف جوانبها، فالمرء في الشيخوخة قد خسر الكثير من صحته وقوته، وتتناقص أو تنعدم فرصته في الكسب ويخسر ما يملك من أموال، كما يخسر نفوذه وتأثيره على الآخرين الذين يأخذون الانفضاض من حوله، وهذا ما تؤكده الآية الكريمة التي تلت قسم الله سبحانه وتعالى بالعصر أو الوقت، وقد ذكر أحد المفسرين أن الله سبحانه وتعالى لو لم ينزل سوى سورة «العصر» هذه لكانت كافية لتبلغ الناس رسالة كاملة.

ورسالة الإسلام -ذلك الدين القيم - في شمولها تتضمن كل ما يتعلق بحياة الإنسان وتبين له بوضوح الدستور الذي يعود إليه في كل ما يخص دينه ودنياه، فليس غريباً إذن أن نعود إلى تعاليم الدين في بحثنا عن حلول للمشكلة التي تناولناها حول موضوع الشيخوخة ففيه دائماً حل لكل ما يصادفنا من مشكلات فالإسلام دين حياة، والمنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة يتضمن حلاً لبعض الاعتبارات الأخلاقية التي يدور حولها الجدل في المجتمعات الغربية في عصرنا الحديث.. كما أنه يتضمن وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ خلقه وحتى عودته إلى أرذل العمر قبل أن يلقي ربه، وهناك أيضاً من المنظور الإسلامي سبلٌ للوقاية والعلاج لمشكلة الشيخوخة، وسنحاول فيما يلي تقديم بعض الجوانب بإيجاز.

إن المنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة وما يتعلق به من حالة الضعف والوهن التي تصيب الناس مع تقدم السن قد تضمن الحل لكثير من الاعتبارات الأخلاقية التي يدور بشأنها الجدل في المجتمعات الغربية، وكمثال لإحدى القضايا الساخنة التي تشغل الكثير من الدوائر الصحية والقانونية والاجتماعية هناك مسألة القتل للشفقة التي يقوم بموجبها الأطباء بمساعدة المرضى الذين يعانون من حالات ميؤوس من شفائها على التخلص من حياتهم، ومهما كانت الدوافع فهي عملية قتل تحت ستار الإشفاق على المريض من المعاناة، وهناك ما يؤيد ذلك في الغرب بل هناك من يقوم به فعلاً وبالطبع فإن موقف الدين الإسلامي واضح في هذا الموضوع فالله سبحانه وتعالى هو الذي وهبنا الحياة ولا يملك أي إنسان أن يضع حداً لها تحت أي ظروف مهما كان المبرر، كما أن مشكلة الانتحار التي تشكل واحدة من أهم مشكلات كبار السن في المجتمعات الغربية، حيث تزيد نسبة حدوثه مع تقدم السن وزيادة المعاناة من العزلة والاكتئاب فيقدم المسن على وضع حد لحياته ليتخلص من معاناته، وهذه المشكلة التي صارت أحد أهم أسباب الوفاة في كثير من المجتمعات الغربية لا وجود لها تقريباً في المجتمع الإسلامي حيث أن موقف الدين من قتل النفس معروف

للجميع كما أن تعاليم الدين التي تحث المؤمن على الصبر وتعده بالأجر في الآخرة تحول تماماً دون التفكير في التخلص من حياته أو إقدامه على هذا الفعل.

الشيخوخة في القرآن الكريم:

وتتضمن آيات القرآن الكريم وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى قبل أن يخرج إلى الحياة ومراحل حياته المختلفة بداية بالطفولة إلى أن يشتد عوده ويبلغ رشده ثم يكتمل نضجه وفي النهاية الشيخوخة التي تشهد التدهور والتناقص الذى يشبه العودة إلى المراحل الأولى من الضعف في التكوين البدني والنفسي وكل القدرات والوظائف، قال تعالى:

{يا أيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإنا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم ونقر في الأرحام ما نشاء ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد إلى ارذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئا...} الحج (5)

ولعل تعبير «ارذل العمر» الذي ورد في الآية الكريمة كوصف لمرحلة الشيخوخة، والإشارة إلى أن الإنسان «يرد» أي يعود إلى الوراء بتناقص وتدهور حالته لا يتسم فقط بالبلاغة بل أيضاً بالدقة العلمية في وصف أوضاع الإنسان مع تقدم السن، وقد ورد نفس التعبير في موضع آخر من آيات القرآن الكريم في قوله تعالى:

{والله خلقكم ثم يتوفاكم ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكي لا يعلم بعد علم شيئا إن الله عليم قدير} النحل (70)

وقد ورد ذكر ما يصيب الإنسان حين يمتد به العمر من تدهور في حالته، وتغييرات تحدث في تكوينه وهي التي حاولنا عرض بعض منها في وصف مرحلة الشيخوخة، قال تعالي:

{ومن نعمره ننكسه في الخلق أفلا يعقلون} يس (68)

وهذا التدهور الذي يصيب الإنسان في الشيخوخة ويكون بمثابة النكوص إلى ما يشبه الحال التي كان عليها من الضعف عند بداية عهده بالحياة، وهذا ما تصفه الآية الكريمة:

{الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء، وهو العليم القدير} الروم (54)

ويتطرق الوصف إلى بعض تفاصيل مظاهر الشيخوخة كما في ما جاء على لسان نبي الله ذكريا عليه السلام في الآية الكريمة:

{قال رب إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيباً ولم اكن بدعائك رب شقياً} مريم (4)

وحين استجاب الله إلى دعائه وجاءته البشرى وهو في سن متقدم بميلاد ابنه يحيي عليه السلام فلم يكن ذلك أمراً معتاداً، تقوم الآية الكريمة:

{قال رب أنى يكون لي غلام وكانت امرأتي عاقراً وقد بلغت من الكبر عتياً} مريم (8)

الحل كما يقدمه الإسلام:

ومن الاعتبارات الهامة التي نجد حلها في المنظور الإسلامي مسألة رعاية المسنين، وهذه المسألة تشكل عبئاً على السلطات الرسمية في الدول الغربية، ورغم ما يتوفر لهم من سبل الرعاية الطبية والاجتماعية إلا أن قضايا هامة تتعلق بالذين يقومون برعاية المسنين هناك، والإنفاق على بنود خدمة المسنين صحياً واجتماعياً، وما يتعرض له المسنون بانتظام من سوء معاملة وإهمال كلها أمور تشغل بال الدوائر المختلفة، وحل هذه المسألة من وجهة النظر الإسلامية كان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء، قال تعالى:

{وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا} الإسراء (23)

وقال تعالى: **{ووصينا الإنسان بوالديه حسناً}** العنكبوت (8)

وقال تعالى: **{ووصينا الإنسان بوالديه..}** لقمان (14)

ولقد ثبت بما لا يدع أي مجال للشك أن رعاية كبار السن بهذا الأسلوب تحفظ لهم كرامتهم وتوفر لهم السلام النفسي في أيامهم الأخيرة وهذا يفوق كثيراً كل ما تقدمه لهم مجتمعات الغرب من

خدمات لم تنجح حتى الآن في توفير السعادة لهم في دور المسنين أو في العزلة التي تؤدى بهم الى التفكير في الأنتحار، ولقد أتيح لي بحكم تواجدي في بريطانيا الأطلاع على بعض من هذه الأمثلة، فهناك المرأة العجوز التي تجاوز عمرها التسعين وتعيش بمفردها في الوقت الذي انشغل أولادها بأمورهم وانتقل كل منهم الى بلدة أخرى، ولما سألتها عن الأوقات التي يقومون فيها بزيارتها قالت أنهم يكتفون بإرسال بطاقة لها بالبريد في أعياد الميلاد! كما أن الكثير من المسنين قد تقطعت صلاتهم بأبنائهم حتى نسوا أسماءَهم تقريباً بعد فترة من إقامتهم في دور المسنين بوضعها الذي يدعو الى الكآبة.

أما المنظور الاسلامي لحل مشكلة الشيخوخة بالوقاية والعلاج، فيتمثل في أن الله سبحانه وتعالى حين خلق الانسان قد وضع له ما يضمن له حياة مستقرة في هذه الدنيا حين يتمسك بتعاليم دينه ويكون مؤمنا قوياً وهنا لن تكون هناك خسارة مهما طال به العمر «.. إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر»، والطريق إلى ذلك الايمان القوي هو أن يبتعد المرء عن المحرمات حتى يتجنب المشاعر السلبية بالذنب والندم حين يتقدم به السن ويدرك أنه اقترب من نهاية رحلته في الدنيا، وعلى المؤمن القبول بأمر الله تعالى بنفس مطمئنة حتى ينعم بالسلام النفسي، كما أن عليه أن يعمل وهو في مرحلة القوة والشباب على أن يكون موفور الصحة والقوة حتى يظل في حالة من العافية حين يستقبل الشيخوخة، وهذا ما جاء في الأحاديث الشريفة عن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير» وفي أمره للمؤمن أن «اغتنم شبابك قبل هرمك»، هذا عن الوقاية أما بالنسبة لحل مشكلة الشيخوخة برعاية من يتقدم به العمر ففي التوصية التي وردت في آيات القرآن الكريم برعاية الآباء والأمهات حين يتقدم بهم السن وعدم الإقدام على أي عمل أو قول يسبب لهم التأذي، وهذا التكريم هو ما يليق بما قدموه لنا حين قاموا بتربيتنا والعناية بنا في الصغر، قال تعالي:

{إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريما. واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا} الاسراء (24-25)

أن المنظور الاسلامي لما يتعلق بقضايا الشيخوخة وجوانبها المختلفة لا يقتصر فقط على ما ذكرنا من نماذج في هذا العرض الموجز لكنه يشتمل على دعوة إلى التأمل في مسألة الحياة

والموت وأعمال الانسان في الدنيا بصفة عامة، وعلينا أن نتأمل قوله تعالى:

{واضرب لهم مثل الحياة الدنيا كماء أنزلناه من السماء فاختلط به نبات الأرض فأصبح هشيماً تذروه الرياح وكان الله على كل شئ مقتدرا} الكهف (45)

والدعوة إلى التأمل والتفكر في هذه الأمور لمزيد من الفهم وأخذ العبرة والعظة يحث عليها ديننا الاسلامي حتى يتمكن الانسان من القبول بأمر الله وسنته في خلقة سبحانه وتعالى، ويحمد الله سبحانه على كل حال.

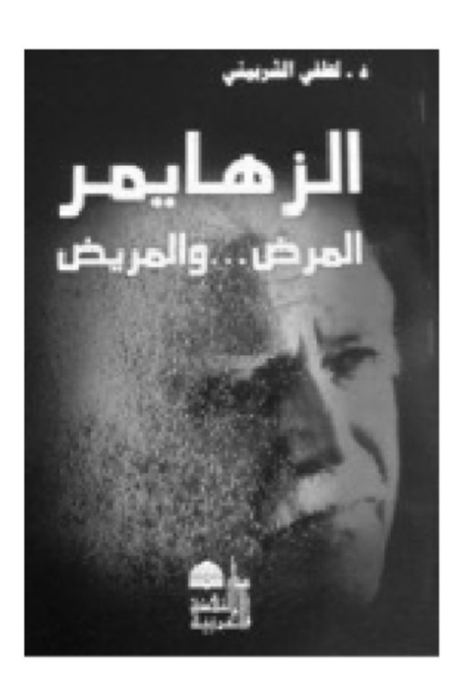
الزهايمر

المرض... والمريض!؟

هل يتجه العالم نحو عصر تزايد المسنين في كل المجتمعات المتقدمة والنامية!؟.. إن جميع المؤشرات الإحصائية تشير إلى أن أعداد المسنين في ازدياد مستمر، ويتبع ذلك الكثير من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية التي ترتبط بالشيخوخة وتقدم السن.. ومرض «الزهايمر» *Alzheimer's disease* ليس سوى واحدٍ من المشكلات المرتبطة بالشيخوخة.. ولكنها مشكلة خاصة وغريبة.. فالمريض لم يعد يعرف المحيطين به من أهله، وينسى كل شئ حتى أسماء اقرب الناس إليه، وتتدهور حالته العقلية بسرعة.. وهنا نقف قليلاً في هذه السطور لنقدم عرضاً لهذا المرض الذي اصبح في أولويات اهتمام العالم مع تزايد أعداد المسنين.

{ومن نعمره ننكسه في الخلق...} يس 68 وهنا نذكر التعبير القرآني "الذي يصف الشيخوخة بأنها "أرذل العمر" كما ورد في الآية الكريمة: {ومنكم من يرد إلى أرذل العمر} الحج 5، ومن خلال عرض للمنظور الطبي والنفسي للشيخوخة.يعتقد الكثير من الناس أن الشيخوخة ليست زمن استمتاع فليس فيها أية مزايا إيجابية.. بل كلها عيوب وسلبيات.. فهي زمان التردي من الضعف والمرض.. لذلك تبدو الدعوة للاستمتاع بالشيخوخة غير موضوعية. وهنا نعود مرة أخرى لنتأمل المعاني والإشارات في الآية الكريمة من سورة يس التي تصف بدقة علمية بالغة ما يحدث في مرحلة الشيخوخة مع تقدم العمر وصفا احتاج العلم والطب الحديث إلى سنوات طويلة حتى يصل إلى ما يشير إليه القرآن الكريم، فسبحان الله العظيم الخالق الذي أحاط بكل شيء علما.

المرض.. والمرضى في العالم:



يختلف مرض الزهايمر عن حالة ضعف الذاكرة المعتادة في الشيخوخة حيث يتفق الجميع علي أن تقدم السن يرتبط بالنسيان، ويقولون أننا حين نكبر فلا مانع من بعض الخرف المقبول من المسنين، لكن الحالة المرضية هنا التي وصفها الطبيب الألماني الزهايمر (1864 - 1915) وذكرت تفصيلها في عام 1905 هي تدهور عقلي وسلوكي عام وليس فقط النسيان أو اضطراب الذاكرة، وهي نوع من

الحالات النفسية والعصبية يشبه إلى حد كبير حالات التخلف العقلي في الأطفال حيث

{ومنكم من يرد إلى أرذلِ العُمر لكي لا يعلم بعد علمً شيئاً} النحل70.. وردت هذه الإشارة في الآية الكريمة من سورة النحل [مكية وعدد آياتها 128] إلى ما يمكن أن يصير إليه حال الإنسان مع تقدم العمر، وما يصيب جسده وعقله ونفسه من تغييرات تتمثل في التردي والتراجع والقصور الذي يحدث في هذه المرحلة، ولعل وصف «أرذل العمر» يجسد بدقة ما يحدث لشريحة من كبار السن ممن يصابون بالأمراض والاضطرابات الجسدية والنفسية المرتبطة بهذه الفترة من العمر، كما أن هذا التعبير {أرذل العمر} الذي ورد في مواضع أخرى من آيات القرآن الكريم يتسم بالدقة العلمية كما يظهر من خلال محاولتنا لفهم الحقائق العلمية على ضوء الإشارات التي وردت في هذه الآية الكريمة، وفي قوله تعالى: {منكم من يرد إلى أرذل العمر لكي لا يعلم من بعد علم شيئا} الحج 5.. وقوله تعالي: {الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة....} الروم 54

ومن خلال الإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم التي تشير الى ما يصيب الأنسان مع تقدم العمر من تغييرات في حالته البدنية والعقلية والنفسية يمكن أن نلاحظ الدقة الواضحة في وصف الحالة العقلية في الشيخوخة والأشارة الى الأختلاف بين ما هو طبيعي في هذه المرحلة نتيجة لتقدم السن وما هو مرضي في نسبة من البشر نتيجة للأصابة بضعف الذاكرة الناجم عن حالات مرضية مثل ما تم عرضه في سياق هذا الموضوع، وكيف كانت آيات القرآن الكريم أسبق في الإشارة الى هذه الحقائق من الطب النفسي الحديث، فسبحان الله الخالق العظيم.

أن القوى العقلية بصفة عامة تقل كثيراً عن المتوقع في مثل هذا السن، ونحن عادة ما نقوم بتشبيه المتخلف عقلياً بشخص لديه فقر شديد (في قدراته العقلية) لكنه فقير من البداية ولم يكن غنياً في أي وقت، أما حالات العته Dementia التي يعتبر مرض الزهايمر واحداً منها فإنها تتمثل في

شخص غني فقد ما لديه واصبح فقيراً (من الناحية العقلية طبعاً).. هذا عن مرض فماذا عن المرضى!؟.

تشير الإحصائيات إلى أن 18 - 20 مليون شخص في العالم يعانون من مرض الزهايمر، منهم نسبه كبيرة في الدول المتقدمة ونسبة اقل في الدول النامية، ويصيب المرض 5% ممن فوق سن 60 سنة ويطلق عليهم صغار وكبار المسنين، أما الطاعنون في السن ممن تزيد أعمارهم عن 80 سنة فإن نسبة الإصابة تتزايد لتصل إلى 20% (أي 2 من كل 10)، وإذا علمنا أن نسبة المسنين في الدول المتقدمة في أوربا والولايات المتحدة تتراوح بين 15 - 22 %، وفي الدول النامية بين 5 - 12 % فإن عشرات الملايين من المتقدمين في السن يتحمل إصابتهم بهذا المرض.

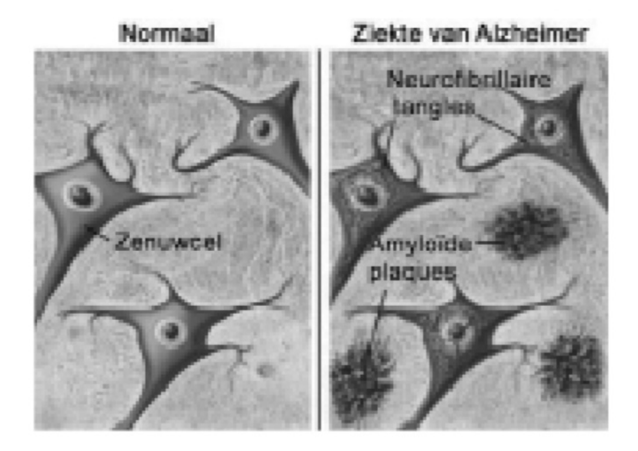
حقيقة مرض الزهايمر:

كشف الطب الكثير من أسرار وخفايا هذا المرض، فالمشكلة الرئيسية هي فقدان خلايا المخ العصبية بالضمور مما يؤدى إلى قصور في الوظائف التي تقوم بها وأولها



العمليات العقلية، ويظهر ذلك في الغالب تدريجياً بالنسيان وضعف الذاكرة خصوصاً بالنسبة للأحداث القريبة مع إمكانية تذكر تفاصيل من الماضي البعيد منذ أيام الطفولة والصبا ويتطور الأمر إلى تدهور اكبر في الذاكرة حيث ينسى المريض أسماء الأقارب والأهل حتى الزوجة والأبناء الذين يعيشون معه،

ولا يستطيع الاهتمام بنفسه أو ارتداء ملابسه، وينسى انه تناول الطعام فيطلبه مرة أخرى، ولا يعرف الأوقات فيطلب الخروج بعد منتصف الليل ولا يذكر أيام الأسبوع وشهور وفصول السنة، ويحاول في البداية التغلب على ضعف الذاكرة بوضع الأشياء بترتيب محدد فإذا انتقل أي شيء من مكانه أحس بارتباك وتوتر شديد.



ومن حالات العته أو الخرف التي تحدث في الشيخوخة وفي صغار السن أيضا ما يشبه مرض الزهايمر، ولكن لأسباب يمكن التعرف عليها بفحص المريض مثل تصلب الشرايين وأمراض المخ والأعصاب والأمراض المزمنة وتعاطي المخدرات والكحوليات، وبعض هذه الحالات قابلة للعلاج إذا تم التعامل مع أسبابها فيختلف ذلك عن مرض الزهايمر الذي لا يستجيب للعلاج وتستمر حالة المريض إلى التدهور بمرور الوقت.

الوقاية قبل العلاج:

يمثل مرض الزهايمر مشكلة كبرى في الدول المتقدمة، ويستحوذ على اهتمام الجهات الصحية والخدمات النفسية والاجتماعية، ومع تزايد أعداد المسنين فإن دور رعاية المسنين لا تستوعب سوى 4% منهم فقط بينما يبقي 96% في منازلهم ونسبة كبيرة منهم لا توفر من يقوم برعايتهم ويعيشون بمفردهم، ومن هنا بدأ التفكير في تقديم خدمات للمسنين في أماكنهم تشمل الرعاية الصحية بواسطة زائرين يقومون بالمرور عليهم في منازلهم وعربات تحمل لهم الطعام، لكن كل ذلك ممكن في حالة المسن الذي يعيش الشيخوخة العادية، أما عند الإصابة بمرض الزهايمر فإن هذه الخدمات لا تكون كافية حيث أن التدهور العقلي يجعل المريض يرتكب أفعالا غريبة أحيانا يكتشف ذلك الجيران حين يبدأ في مهاجمتهم، أو يترك المنزل ولا يعرف كيف يعود إليه مرة أخرى، أو يتوهم أن أشخاصا يتكلمون معه أو يخططون للاعتداء عليه، وكل هذه التوهمات والأفعال تزيد بتأثير حالة المرض على العقل.

ويؤدى وضع هؤلاء المرضى في دور المسنين إلى تدهور سريع في حالتهم، والحل الأمثل هو علاجهم ورعايتهم في أماكنهم مع أقاربهم، ولعل ذلك يقودنا إلى العودة إلى المنظور الإسلامي رعاية المسنين، والتوصية التي تكررت في آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية بضرورة رعاية الأبناء للآباء في الكبر، ويمثل ذلك الوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة التي تزايدت بصورة حادة في العصر الحديث الذي ينفصل فيه الأبناء ويتركون الأباء والأجداد لمواجهة الحياة بمفردهم في الشيخوخة.

أمل جديد لمرضى «الزهايمر»:

تركزت الأبحاث حول محاولات التوصل إلى أسباب الإصابة بمرض الزهايمر والتدهور العقلي الذي يحدث نتيجة لذلك وتشير الدلائل إلى تغييرات في بعض المواد الحيوية التي يتم إفرازها في مراكز الجهاز العصبي ويتطلب أداء الأنشطة والوظائف العقلية المعتادة أن يظل إنتاج هذه المواد مستمراً لمنع الاختلال في الوظائف العقلية مثل الذاكرة، والتفكير، والسلوك، ودورة النوم واليقظة، ومن هذه المواد تم اكتشاف تأثير الاستيل كولين Acetyl Choline وهو من الناقلات العصبية التي يرتبط نقص مستوياتها في مراكز المخ العليا بأعراض الخرف والعته الذي يحدث في الشيخوخة وبمرض الزهايمر، ومن هنا فقد أمكن التوصل إلى بعض العقاقير التي تزيد فعالية هذه المادة وتسبب وقف تدهور الحالة إذا استخدمت مبكراً في حالات مرض الزهايمر.

ويمثل الجيل الجديد من الأدوية التي بدأ استخدمها حالياً أملا جديداً في علاج الحالات التي لم يكن من الممكن السيطرة عليها من قبل، فقد كان العلاج يتركز على تخفيف الأعراض فمثلاً توصف الأدوية التي تساعد على النوم، وأخرى مهدئة للسيطرة على أعراض القلق، لكن فوائد الدواء ربما لا تساوي الآثار الجانبية المزعجة التي يسببها في هذه السن، لذلك تبقى أهمية دور الأسرة ومؤسسات الرعاية التي تقدم خدماتها للمرضى، وهذه المؤسسات متطورة جداً في الدول المتقدمة في صورة متطوعين ومراكز متخصصة وجمعيات ونوادٍ كلها خاصة برعاية مرضي الزهايمر وأسرهم

وأخيرا فإننا بعد عرض هذا الموضوع الخاص عن الزهايمر.. المرض والمريض.. فإننا نأمل أن يبدأ الوعي بهذه الحالات، ويتم اكتشافها مبكراً، ولا يحدث أي تقصير في علاجها، والاهم من ذلك هو التخطيط الأشمل لرعاية المسنين في المجتمع من منطلق الرحمة والإحسان الذي نجده في المنظور الإسلامي للتعامل مع هذه المشكلة وغيرها من المشكلات المعاصرة الأخرى.

تطبيق عملي للعلاج بالقرآن الكريم
فى حالات الشيخوخة ومرض الزهايمر

تقرير حالة (Case Report):

بيانات الحالة: الاسم: ع. م. خ

العمر: 97 سنة

الجنس: انثى

الحالة الاجتماعية: ارملة (وفاة الزوج منذ 30 عاما)

التاريخ المرضي وفحص الحالة: - بدأت الاعراض المرضية تدريجيا قبل 10 سنوات بتدهور فى الذاكرة خصوصا نسيان الاحداث القريبة والحالية دون الاحداث البعيدة وعدم التركيز

- الحالة الصحية العامة من خلال الفحص الطبي لاتشير الى وجود أمراض مزمنة او تاريخ مرضى سابق للعلاج الطبي من أي حالة مرضية.

- حالة الضعف والوهن العام المصاحب لتقدم السن مع صعوبة الحركة وعدم الاقبال على النشاط بخلاف تأدية الصلاة من وضع الجلوس، وملاحظة الشكوى من بعض الألام المتفرقة.

التقييم النفسي للحالة يظهر الميل الى العزلة وعدم المشاركة وفقدان الاهتمام بالامور العامة وضعف الانتباه والتركيز وتدهور الذاكرة، والتركيز على بعض الشكاوي الذاتية.

وبالنسبة لمسار الحالة فقد لوحظ أن الأعراض تتخذ مسارا ثابتا مع مرور الوقت برغم استخدام بعض الادوية غير المتخصصة في بعض الاحيان (مثل عقاقير تنظيم الدورة الدموية وتنبيه الجهاز العصبى).

خطوات العلاج:

تم تنفيذ برنامج علاجى لهذه الحالة يعتمد على ما يلى:

- تحديد فترات يومية لتستمع بعض آيات القرآن الكريم التى كانت تحفظها من قبل ومحاولة ربطها بالمناسبات والاحداث مع مراجعة أي نسيان أو أخطاء أثناء التلاوة (للمساعدة على تنشيط مرحلة الذاكرة الخاصة باستدعاء المعلومات السابقة.

- مراجعة بعض الاحاديث النبوية المعروفة التي كانت تعرفها بصورة متكررة (بما يساعد على التغلب على عدم ادراك الانسان ومرور الوقت).

- استخدام القصص القرآنى فى بدء الحديث ثم دعوتها لاستكمال القصة (بما يساعد على المشاركة حفزها على تبادل الحديث واستخلاص العبرة من كل قصة فيساعد ذلك فى الخروج من العزلة وعدم التركيز على النفس).

لوحظ خلال فترة استخدام هذه الخطوات البسيطة للعلاج على مدى زمني طويل احتفاظ الحالة باللياقة الذهنية - وجدوى هذا الأسلوب في مواجهة تردي الذاكرة العام وتحسن ملموس في الذاكرة البعيدة Renate Memory مع مستوى معقول للذاكرة القريبة Recent Memory والذاكرة الحالية Immediate Memory - ونوصي بمزيد من العمل لتقنين هذا الأسلوب باستخدام نصوص القرآن والاحاديث والقصص القرآنى على نظام واسع فى علاج حالات ضعف الذاكرة والنسيان المصاحب للشيخوخة ومرض الزهايمر.

أرذل العمر

ولعل أبلغ وأدق تعبير على الإطلاق عما يحدث للإنسان في الشيخوخة هو ما ورد في سورة العصر وهي اقصر سور القرآن الكريم: «إن الإنسان لفي خسر»، وهو تعبير عن حال الإنسان منا يبدو أكثر ما يكون وضوحاً في الشيخوخة، ومنذ خلق الإنسان حتى قبل أن يولد فإن كل يوم يمضي يقترب به نحو نهايته المنتظرة في هذه الدنيا لينتقل من دار الأعمال إلى دار الحساب، ومرحلة الشيخوخة تظهر فيها نتائج الخسارة بمختلف جوانبها، فالمرء في الشيخوخة قد خسر الكثير من صحته وقوته، وتتناقص أو تنعدم فرصته في الكسب، وقد يخسر ما يملك من أموال، كما يخسر نفوذه وتأثيره على الآخرين الذين يأخذون الانفضاض من حوله.

ورسالة الإسلام -ذلك الدين القيم- في شمولها تتضمن كل ما يتعلق بحياة الإنسان وتبين له بوضوح الدستور الذي يعود إليه في كل ما يخص دينه ودنياه، ونعود

حفزها على تبادل الحديث واستخلاص العبرة من كل قصة فيساعد ذلك فى الخروج من العزلة وعدم التركيز على النفس).

لوحظ خلال فترة استخدام هذه الخطوات البسيطة للعلاج على مدى زمني طويل احتفاظ الحالة باللياقة الذهنية - وجدوى هذا الأسلوب في مواجهة تردي الذاكرة العام وتحسن ملموس في الذاكرة البعيدة Renate Memory مع مستوى معقول للذاكرة القريبة Recent Memory والذاكرة الحالية Immediate Memory - ونوصي بمزيد من العمل لتقنين هذا الأسلوب باستخدام نصوص القرآن والاحاديث والقصص القرآنى على نظام واسع فى علاج حالات ضعف الذاكرة والنسيان المصاحب للشيخوخة ومرض الزهايمر.

إلى تعاليم الدين في بحثنا عن حلول لمشكلة الشيخوخة ففيه دائماً حل لكل ما يصادفنا من مشكلات فالإسلام دين حياة، والمنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة يتضمن وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ خلقه وحتى عودته إلى أرذل العمر قبل أن يلقى ربه، والحل لبعض الاعتبارات الأخلاقية التي يدور حولها الجدل في المجتمعات الغربية في عصرنا الحديث، وهناك أيضاً من المنظور الإسلامي للوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة. وكمثال لإحدى القضايا الساخنة التي تشغل الكثير من الدوائر الصحية والقانونية والاجتماعية هناك مسألة القتل للشفقة التي يقوم بموجبها الأطباء بمساعدة المرضى الذين يعانون من حالات ميؤوس من شفائها على التخلص من حياتهم، ومهما كانت الدوافع فهي عملية قتل تحت ستار الإشفاق على المريض من المعاناة، وهناك من يؤيد ذلك في الغرب بل هناك من يقوم به فعلاً وبالطبع فإن موقف الدين الإسلامي واضح في هذا الموضوع فالله سبحانه وتعالى هو الذي وهبنا الحياة ولا يملك أي إنسان أن يضع حداً لها تحت أي ظروف مهما كان المبرر، كما أن مشكلة الانتحار التي تشكل واحدة من أهم مشكلات كبار السن في المجتمعات الغربية، حيث تزيد نسبة حدوثه مع تقدم السن وزيادة المعاناة من العزلة والاكتئاب فيقدم المسن على وضع حد لحياته ليتخلص من معاناته، وهذه المشكلة التي صارت أحد أهم أسباب الوفاة في كثير من المجتمعات الغربية لا وجود لها تقريباً في المجتمع الإسلامي حيث أن موقف الدين من قتل النفس معروف للجميع كما أن تعاليم الدين التي تحث المؤمن على الصبر وتعده بالأجر في الآخرة تحول تماماً دون التفكير في التخلص من حياته أو إقدامه على هذا الفعل.

وتتضمن آيات القرآن الكريم وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى قبل أن يخرج إلى الحياة ومراحل حياته المختلفة بداية بالطفولة إلى أن يشتد عوده ويبلغ رشده ثم يكتمل نضجه وفي النهاية الشيخوخة التي تشهد التدهور والتناقص الذي يشبه العودة إلى المراحل الأولى من الضعف في التكوين البدني والنفسي وكل القدرات والوظائف. ولعل تعبير «ارذل العمر» الذي ورد في القرآن الكريم كوصف لمرحلة الشيخوخة، والإشارة إلي أن الإنسان «يرد» أي يعود إلى الوراء بتناقص وتدهور حالته لا يتسم فقط بالبلاغة بل أيضاً بالدقة العلمية في وصف أوضاع الإنسان مع تقدم السن، وقد ورد ذكر ما يصيب الإنسان حين يمتد به العمر من تدهور في حالته، وتغييرات تحدث في تكوينه ووظائفه الجسدية والعقلية يكون بمثابة النكوص إلى ما يشبه الحال التي كان عليها من الضعف عند بداية عهده بالحياة.

ومن الاعتبارات الهامة التي نجد حلها في المنظور الإسلامي مسألة رعاية المسنين، وهذه المسألة تشكل عبئاً على السلطات الرسمية في الدول الغربية، ورغم ما يتوفر لهم من سبل الرعاية الطبية والاجتماعية إلا أن قضايا هامة تتعلق بالذين يقومون برعاية المسنين هناك، والإنفاق على بنود خدمة المسنين صحياً واجتماعياً، وما يتعرض له المسنون بانتظام من سوء معاملة وإهمال كلها أمور تشغل بال الدوائر المختلفة، وحل هذه المسألة من وجهة النظر الإسلامية كان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء، قال تعالى: «وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا» الإسراء (23)، وقال تعالى: «ووصينا الإنسان بوالديه حسناً» العنكبوت (8)، وقال تعالى: «ووصينا الإنسان بوالديه» لقمان (14).

ولقد ثبت بما لا يدع أي مجال للشك أن رعاية كبار السن بهذا الأسلوب تحفظ لهم كرامتهم وتوفر لهم السلام النفسي في أيامهم الأخيرة وهذا يفوق كثيراً كل ما تقدمه لهم مجتمعات الغرب من خدمات لم تنجح حتى الآن في توفير السعادة لهم في دور المسنين أو في العزلة التي تؤدي بهم إلى التفكير في الانتحار، ولقد أتيح لي بحكم تواجدي في بريطانيا الإطلاع على بعض من هذه الأمثلة، فهناك المرأة العجوز التي تجاوز عمرها التسعين وتعيش بمفردها في الوقت الذي انشغل أولادها بأمورهم وانتقل كل منهم إلى بلدة أخرى، ولما سألتها عن الأوقات التي يقومون فيها بزيارتها قالت أنهم يكتفون بإرسال بطاقة لها بالبريد في أعياد الميلاد! كما أن الكثير من المسنين قد تقطعت صلاتهم بأبنائهم حتى نسوا أسماءهم تقريباً بعد فترة من إقامتهم في دور المسنين بوضعها الذي يدعو إلى الكآبة.

أما المنظور الإسلامي لحل مشكلة الشيخوخة بالوقاية والعلاج، فيتمثل في أن الله سبحانه وتعالى حين خلق الإنسان قد وضع له ما يضمن له حياة مستقرة في هذه الدنيا حين يتمسك بتعاليم دينه ويكون مؤمنا قوياً وهنا لن تكون هناك خسارة مهما طال به العمر، والطريق إلى ذلك الإيمان القوي هو أن يبتعد المرء عن المحرمات حتى يتجنب المشاعر السلبية بالذنب والندم حين يتقدم به السن ويدرك أنه اقترب من نهاية رحلته في الدنيا، وعلى المؤمن القبول بأمر الله تعالى بنفس مطمئنة حتى ينعم بالسلام النفسي، كما أن عليه أن يعمل وهو في مرحلة القوة والشباب على أن يكون موفور الصحة والقوة حتى يظل في حالة من العافية حين يستقبل الشيخوخة، وهذا ما جاء في الأحاديث الشريفة.. هذا عن الوقاية أما بالنسبة لحل مشكلة الشيخوخة برعاية من يتقدم به العمر ففي التوصية التي وردت في آيات القرآن الكريم برعاية الآباء والأمهات حين يتقدم بهم السن وعدم

الأقدام على أي عمل أو قول يسبب لهم التأذي فهذا التكريم هو ما يليق بما قدموه لنا حين قاموا بتربيتنا والعناية بنا في الصغر.

إن المنظور الإسلامي لما يتعلق بقضايا الشيخوخة وجوانبها المختلفة لا يقتصر فقط على ما ذكرنا من نماذج في هذا العرض الموجز لكنه يشتمل على دعوة إلي التأمل في مسألة الحياة والموت وأعمال الإنسان في الدنيا بصفة عامة، والدعوة إلى التأمل والتفكر في هذه الأمور لمزيد من الفهم وأخذ العبرة والعظة يحث عليها ديننا الإسلامي حتى يتمكن الإنسان من القبول بأمر الله وسنته في خلقة، ويحمد الله سبحانه علي كل حال.

الانتحار.. الاسلام يقدم الحل

لا شك أن صفحات الحوادث في الصحف لا تكاد تخلو يومياً من أخبار حالات انتحار يكون الضحية فيها من الرجال أو النساء، الأغنياء أو الفقراء، الكبار أو الصغار.. وهنا نقدم رؤية نفسية لمسألة الانتحار.. ذلك القرار الذي يتخذه الشخص في لحظة شديدة القسوة والغموض حين يرى الدنيا كلها سوداء، وتصبح الحياة عبئاً لا يحتمل، وتعريف الانتحار Suicide في مراجع الطب النفسي هو قتل النفس بطريقة متعمدة، أو هو الفعل المدروس لإيذاء النفس القاتل

وتثير أنباء انتحار المشاهير من نجوم الفن والأدب والسياسة والرياضة الكثير من التساؤلات حول الأسباب التي تدفعهم إلى التخلص من الحياة بعد الرحلة الحافلة بالإنجاز وبعد حصولهم على قدر كبير من الشهرة والثروة بصورة تثير حسد الآخرين، ويتم الإقدام على الانتحار من جانب هؤلاء النجوم بعد إصابتهم بالإحباط نتيجة لتقلبات في ظروف حياتهم، ويكون الدافع في بعض الأحيان وجود صعوبات لا يمكن احتمالها في حياتهم الشخصية التي عادة ما تتأثر بطبيعة أعمالهم، فقد ينشغل الكثير منهم بنجاحه وإنجازه في عمله عن العلاقات الاجتماعية والأسرية الحميمة التي توفر له جواً من الدفء العاطفي والمساندة خصوصاً في الفترة التي تنحسر فيها الشهرة أو يقل فيها الاهتمام به من جانب الآخرين.

ويكون انحسار وتراجع الشهرة والاهتمام الجماهيري والإعلامي بنجوم الفن هو العامل الأخطر فيما يتعلق بإصابتهم بالاكتئاب وعزوفهم عن المشاركة في الحياة الاجتماعية مما يؤدي في النهاية إلى تفكير البعض منهم في التخلص من الحياة، ويؤدي تقدم السن أو الإصابة ببعض الأمراض، أو تغير شكل الجسم وملامحه مع الزمن إلى تدني الحلة المعنوية لهؤلاء النجوم الذين يعرفهم الناس بصورة معينة، ولا يريدون أن تتغير هذه الصورة إلى الأسوأ حتى تبقى لهم ذكرى

محببة في الأذهان، وقد يقدم السياسيون والعسكريون على الانتحار عقب الهزائم في الانتخابات أو الحروب كرد فعل لحالة إحباط حادة لا يمكن لهم تحملها.



حقائق وأرقام:

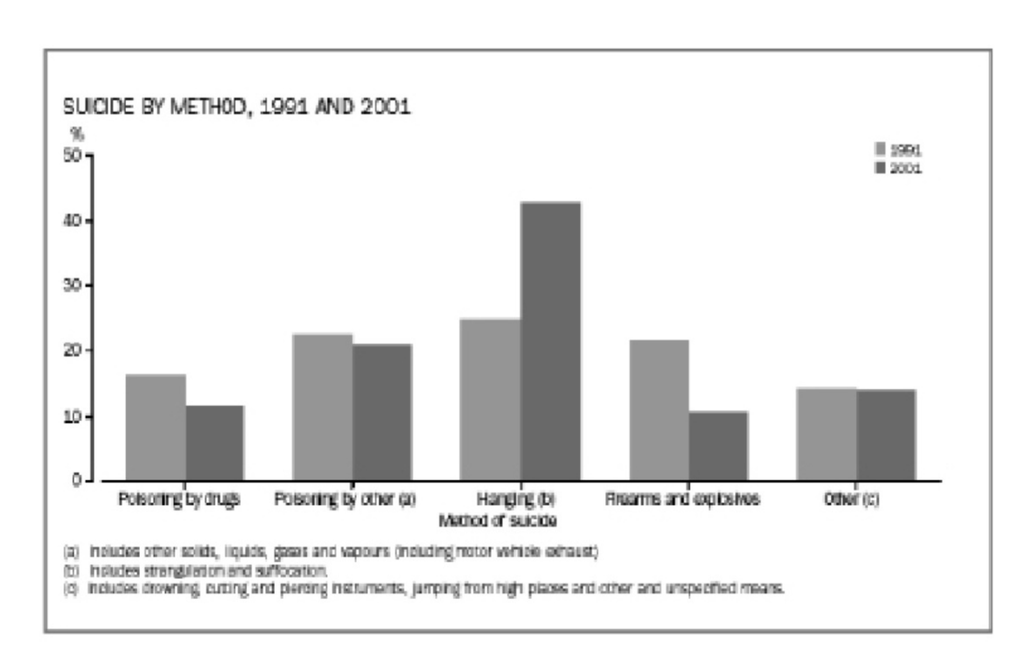
وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد حالات الانتحار في العالم بلغ 800 ألف حالة سنوياً في أواخر التسعينات، وتشير الدلائل إلى زيادتها مؤخراً لتصل إلى مليون حالة في الأعوام الأخيرة، وغالبية هذه الحالات في دول الغرب المتقدمة، ففي الولايات المتحدة تذكر الإحصائيات أن شخصاً يقدم على الانتحار كل 20 دقيقة، حيث يصل عدد الذين ينجحون في إتمام الانتحار إلى 30 ألف شخص سنوياً، بينما يصل معدل محاولات الانتحار إلى 10 أضعاف هذا العدد، وتسجل الدول الاسكندنافية (السويد والنرويج والدانمرك) وبعض دول أوربا الشرقية (مثل المجر وبولندا) أعلى معدلات الانتحار في العالم بنسبة 40 لكل 100 ألف من السكان، وفي بريطانيا وفرنسا تتراوح هذه المعدلات حول 20 لكل 100 ألف، أما مصر ودول العالم العربي والدول الإسلامية فرغم عدم وجود إحصائيات دقيقة فإن هذه المعدلات تنخفض بصورة ملحوظة حيث لا

تزيد على 2 - 4 لكل 100 ألف (أي أن الانتحار يزيد بمقدار 10 أضعاف في دول الغرب)، والسبب في ذلك هو تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم قتل النفس.

وفي النقاط التالية نلخص من خلال قراءتي في مراجع الطب النفسي بعض المعلومات والحقائق حول مسألة الانتحار:

* تزيد معدلات الانتحار في الرجال مقارنة بالسيدات بمعدل 3 أضعاف بينما تزيد معدلات محاولات الانتحار التي لا تنتهي بالقتل الفعلي في المرأة مقارنة بالرجال.

* أكثر أساليب الانتحار انتشارا في الرجال هي استخدام الأسلحة النارية والشنق والقفز من أماكن مرتفعة، أما في المرأة فأكثر الأساليب استخداما هو تناول جرعات زائدة من الأدوية المنومة أو المهدئة أو السموم.



رسم بياني لوسائل الانتحار

* تزيد معدلات الانتحار مع تقدم السن، تزيد معدلات الانتحار بعد سن 45 سنة في السيدات وبعد سن 55 سنة في الرجال، كما تزيد فرص نجاح إتمام الانتحار كلما تقدم السن، وتصل

معدلات الانتحار في كبار السن إلى 25% من مجموع حالات الانتحار رغم أنهم يمثلون نسبة 10% فقط من مجموع السكان.

* تزيد معدلات الانتحار في غير المتزوجين وخصوصا الأرامل والمطلقين حيث أن الزواج وإنجاب الأطفال يعتبر من العوامل التي تحد من الإقدام على الانتحار.



* تزيد معدلات الانتحار في الأشخاص الذين قاموا قبل ذلك بمحاولات لإيذاء النفس سواء كانت بطريقة جادة أو لمجرد لفت الانتباه وفي الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، أو الذين أقدم أحد أفراد الأسرة من أقاربهم على الانتحار.

* هناك بعض المهن ترتبط بمعدلات عالية من الانتحار، وتزيد معدلات الانتحار في العاطلين عن العمل في الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقات الراقية، وتزيد معدلات الانتحار في الأطباء بمعدل 3 مرات أكثر من الفئات الأخرى، ومن بين التخصصات يأتي في المقدمة بالنسبة لزيادة احتمالات الانتحار الأطباء النفسيون وأطباء العيون ثم أطباء التخدير، ومن المهن الأخرى التي يقدم أصحابها علي الانتحار بمعدلات عالية الموسيقيون وأطباء الأسنان والمحامون.

* ترتبط معدلات الانتحار ببعض فصول السنة حيث سجلت زيادة في حالات الانتحار في فصل الربيع والشتاء في بعض المناطق، وترتبط حالات الانتحار بالإصابة ببعض الحالات النفسية مثل الاكتئاب والإدمان، كما تقل معدلات الانتحار في فترات الحروب وفترات الانتعاش الاقتصادي بينما تزيد في الفترات التي يحدث فيها كساد اقتصادي، وإحباط عام، وزيادة في معدلات البطالة.

علامات التفكير في الانتحار:

وهناك بعض العلامات التي يستدل بها الأطباء النفسيون على أن بعض مرضي الاكتئاب لديهم دافع قوى على الإقدام على الانتحار ومن هذه العلامات إحساس المريض بالضيق الشديد وبأن صبره قد نفذ ولم يعد لديه القدرة على الاحتمال، وهو في هذه الحالة يبدو مستسلما ولا يرحب بمناقشة مشكلاته أو البحث عن حلول لها لأن الحل بالتخلص من الحياة يبدو أمامه وكأنه الخيار الوحيد والأمثل في حين يغلق الباب أمام أية حلول أخرى وقد يتساءل المريض عن أهمية الحياة وقيمتها ويذكر انه لا سند له في هذه الدنيا وان الحياة مظلمة ولا أمل في المستقبل، ويفسر علماء النفس الانتحار بأنه نوع من العدوان الداخلي الذي يرتد إلى النفس بدلا من الخروج إلى المحيطين للشخص.

ورغم أن بعض الأشخاص يقدمون على الانتحار دون أن يعرف عنهم الإصابة بالاكتئاب قبل ذلك إلا أن فحص ومراجعة حالات الانتحار تؤكد أن نسبة كبيرة منهم كانوا يعانون من حالات الاكتئاب النفسي الشديد في الوقت الذي اقدموا فيه على ارتكاب فعل الانتحار، وعلى العكس من الفكرة السائدة حول ارتباط الانتحار بحالات الاكتئاب الشديدة فإن بعض حالات الاكتئاب النفسي الحادة التي تكون مصحوبة بالبطء الحركي الشديد وهبوط الإرادة قد تسبب عجز المريض عن الإقدام على تنفيذ الانتحار رغم أن الفكرة تدور برأسه، وقد لاحظ الأطباء النفسيون أن الإقدام على الانتحار يحدث في هؤلاء المرضي بعد أن يتلقوا العلاج حيث يبدأ المريض في التحسن الحركي قبل أن تزول أعراض الاكتئاب في بداية الشفاء وهنا يمكن تنفيذ عملية الانتحار.

القلق و الاكتئاب والانتحار:

في الحالات المبكرة من الاكتئاب قد يقوم المريض بإيذاء نفسه حين يلاحظ أن هناك تغييرا هائلا قد أصابه ولم يعد يستطيع التحكم في حالته النفسية، ويقوم مرضى الاكتئاب بتنفيذ محاولات الانتحار عادة في ساعات الصباح الأولى وهو الوقت الذي تكون فيه مشاعر الاكتئاب في قمتها، وقد لاحظت دوائر الشرطة في بعض الدول الأوربية أن حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد وتفسير ذلك هو أن إحساس الاكتئاب يزداد عمقا لدى الكثير من الأشخاص في مثل هذه المناسبات التي يفترض أن تكون فرصة للبهجة والاستمتاع بالحياة، ولوحظ أيضا زيادة نسبة الانتحار في المدن مقارنة بالمناطق الريفية والسبب هو انعدام الروابط الإنسانية في المدن المزدحمة مما يزيد من شعور الفرد بالعزلة رغم انه وسط زحام من الناس.

الانتحار الجماعي والممتد:

هناك بعض حوادث الانتحار تبدو غير مفهومه، ويحيط بها الغموض، ومن أمثلتها بعض الحوادث التي تطلعنا بها الصحف بين الحين والآخر ومنها على سبيل المثال:

* أب يقتل زوجته وأطفاله الصغار،، ثم ينتحر.

* أم تلقي بأطفالها الثلاثة في النهر.. ثم تحاول الانتحار بعد ذلك.

* حادثة نشرتها الصحف ووسائل الإعلام عن شخص في دولة آسيوية قتل أفراد عائلته جميعاً... ثم أقدم على الانتحار.

وتفسير هذه الحوادث من وجهة النظر النفسية أنها من أنواع الانتحار الذي يطلق عليه أحيانا الانتحار الممتد Extended Suicide ويعني أن يقوم الشخص بالتخلص من حياته، وفي نفس الوقت يقرر قتل جميع الأشخاص الذين يرتبط بهم بعلاقة إنسانية قوية، والدافع إلى ذلك هو انه يريد أن يتخلص من معاناته للاكتئاب، وفي نفس الوقت يريد أن يخلص الأشخاص الذين يعتبرهم امتدادا له من معاناة الحزن بعد رحيله.

ونظرا لأن مشكلة الانتحار تمثل أحد الأولويات في المجتمعات الغربية فقد تم تأسيس جمعيات كثيرة في كل المدن تعرف بجمعيات الإنقاذ أو جمعيات مساعدة الراغبين في الانتحار

ويمكن لأي شخص يفكر في الانتحار أن يتصل تليفونيا بإحدى هذه الجمعيات التي تعمل على مدار الساعة ويبلغهم بأنه يفكر أو ينوي الإقدام على الانتحار فيتجه إليه المتطوعون من أعضاء هذه الجمعيات ليقدموا له المساعدة وفي معظم الأحيان تنجح الجهود في التفاهم مع الشخص الذي يفكر في الانتحار ويمكن الحوار معه فيتراجع عن عزمه في الإقدام على الانتحار، ورغم زيادة خدمات الصحة النفسية في الدول الغربية إلا أن معدلات الانتحار تظل عالية بالمقارنة إلى الدول العربية والإسلامية.

ماذا يقول الطب النفسي عن الانتحار؟

من الحقائق الهامة من وجهة نظر الأطباء النفسيين حول موضوع الانتحار أهمية مناقشة كل مرضى الاكتئاب بصفة عامة عن موضوع الانتحار بطريقة مباشرة دون تردد، وتوجيه الأسئلة لهم حول التفكير في الانتحار ورغبتهم في التخلص من الحياة حيث يمكن في 8 من كل 10 منهم الاستدلال على نية المريض بالنسبة للإقدام على الانتحار، ويجيب 50% من المرضى على ذلك بإبداء رغبتهم صراحة في الموت، وقد يفضي بعضهم إلى الطبيب بأن لديه خطة جاهزة للتخلص من حياته.

ونؤكد هنا على أن أي تهديد من جانب المريض بأنه يفكر في الانتحار يجب أن يؤخذ بجديه من جانب أسرته وأقاربه والأطباء المعالجين، وهنا نضع بعض العلامات التي يمكن من خلالها الاستدلال على احتمالات الانتحار حتى تؤخذ في الاعتبار من جانب كل المحيطين بالمرضى النفسيين بصفة عامة ومرضى الاكتئاب خصوصا، وهذه العلامات هي ظهور القلق والإجهاد على المريض وترديد عبارات حول التخلص من الحياة ومعاناة أزمة مادية أو عاطفية أو عائلية، أو الأشخاص الذين تبدو عليهم مظاهر التشاؤم الشديد وفقدان الأمل في كل شئ، ومن خلال الخبرة في مجال الطب النفسي فإن اهتمامنا يتزايد ببعض الحالات التي نعلم باتجاهها إلى التفكير في إيذاء النفس أو التخلص من الحياة مثل الرجال بعد سن الأربعين، ومدمني الكحول، والذين يعانون من أمراض مزمنة أو مستعصية، أو الذين فقدوا شخصا عزيزا لديهم، أو الذين يواجهون صعوبات في أعمالهم، والعاطلون، والذين صدموا بخسارة مادية هائلة، وهنا نؤكد أن الغالبية العظمى من حالات

الانتحار يمكن الوقاية منها ومساعدة هؤلاء الأشخاص باكتشاف نواياهم مبكرا وتقديم العون لهم قبل أن يتخذوا قرارهم النهائي بالأقدام على التخلص من الحياة.

المنظور الاسلامي.. وحل مشكلة الانتحار

كانت احكام وتشريعات الاسلام قاطعة في تحريم قتل النفس مهما كانت المعاناة والدوافع، وكأنها كانت ترد على الذرائع التي يسوقها الذين يقدمون على الانتحار في العصر الحالي.. فهناك من يدعي ان التخلص من الحياة حرية شخصية، ومن يقول انه يضع حدا لمعاناة نفسية او جسدية لايريد ان يتحملها، وسمعنا ايضا عن القتل للشفقة للمرضى الميؤوس من شفائهم بناء على طلبهم.. وكل هذه الامور مرفوضة من المنظور الاسلامي الذي يتبنى اللجوء الى الله والصبر على الابتلاء.. وقد ورد الحكم القرآني في قتل النفس في سياق واقعة اول قتل في التاريخ:

{وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَاناً فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنْ الآخَرِ قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللهُ مِنْ الْمُتَّقِينَ (27) لَئِنْ بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِي إِلَيْكَ لأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللهُ رَبَّ الْعَالَمِينَ (28) إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ (29) فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنْ الْخَاسِرِينَ (30) فَبَعَثَ اللهُ غُرَاباً يَبْحَثُ فِي الأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْأَةَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْأَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنْ النَّادِمِينَ (31)} المائدة

وهنا نص حكم قتل النفس:

{مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْساً بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعاً وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيراً مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ (32)} المائدة

وفي خواتيم سورة الانعام جاء تحريم قتل النفس ضمن الامور التي شملها التحريم في قوله تعالى:

{قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلاَّ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَلا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (151)} الانعام

وفي آيات القرآن تحذير من قتل النفس بصفة عامة وتغليظ العقاب على من يقدم على ذلك:

{وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِناً مُتَعَمِّداً فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِداً فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَاباً عَظِيماً (93)} النساء

{وَالَّذِينَ لا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهاً آخَرَ وَلا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ وَلا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَاماً (68) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَاناً (69)} الفرقان



خريطة توضح توزيع معدلات الانتحار في دول العالم.. نلاحظ ان اللون الاحمر والاصفر التي تدل على معدلات عالية من الانتحار بعيدة تماما عن الدول العربية والاسلامية.

وكما ذكرنا في سياق احصائيات الانتحار في العالم وفي مجتمعات العالم العربي والدول الإسلامية فرغم عدم وجود إحصائيات دقيقة فإن هذه المعدلات تنخفض لدينا بصورة ملحوظة حيث لا تزيد على 2 - 4 لكل 100 ألف (أي أن الانتحار يزيد بمقدار 10 أضعاف في دول الغرب)، والسبب في ذلك هو تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم قتل النفس:

{......... وَلا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللهُ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً (29)} النساء

{وَلا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ........... (33)} الاسراء

.. وهذا مثال على الحل الامثل الذي قدمه الاسلام لواحدة من اسوأ مشكلات الصحة النفسية في عصرنا الحالي.. والحمد لله رب العالمين.

القلق.. والموت
أيام العمر الأخيرة

الموت هو النهاية الحتمية لكل حي، أما العلاقة بين الموت والشيخوخة فهي أن تقدم السن يحمل ضمنياً زيادة احتمال الموت، أو ربما لارتباط الشيخوخة بالمرض الذي ارتبط في الأذهان بأنه يفضى إلى الموت، وهذا هو سبب القلق الذي يمتلك الناس بصفة عامة حين يصيبهم المرض ويدفعهم لزيارة الأطباء، بل لعل ذلك هو السبب الذي دفع الإنسان إلى إيجاد مهنة الطب وتطويرها باستمرار، لكن يبقى الموت حقيقة نراها أمامنا كل يوم لا يمكن للطب أو غيره أن يتدخل فيها حين يكون المرض هو الحلقة الأخيرة التي ينتهي بعدها عهد الإنسان بالحياة، ويصف ذلك الشاعر بقوله: «والموت آخر علة يعتلها البدن العليل».

احتمال الموت ونهاية العمر:

رغم أن احتمال الموت قائم في كل لحظة من حياة الإنسان منذ نشأته حين يبعث حياً داخل رحم أمه وفي ولادته، وأثناء سنوات عمره الأولى وفي الطفولة والمراهقة والشباب وحتى الشيخوخة، إلا أن احتمال الموت يكون أقل ما يمكن في سنوات المراهقة ويزيد إلى ذروته في السن المتقدم، وفي إحصائيات الوفيات بالمملكة المتحدة ثبت أن حوالي 80% من الوفيات تكون فيمن تزيد أعمارهم على 65 عاماً، وأهم أسباب الوفاة تبعاً للإحصائيات هي أمراض القلب، تليها في المرتبة الثانية أمراض الجهاز التنفسي، ثم انسداد شرايين المخ، والأورام السرطانية، ويلي ذلك الحوادث المختلفة، وتكون نسبة الوفيات في الرجال أكثر منها في المرأة بصفة عامة، فمن بين كل 1000 من الرجال يموت سنوياً نسبة 12.5، بينما يموت 11 من كل 1000 من النساء، أما في كبار

السن فإن نسبة الوفيات تصل إلى 125 في كل 1000 فيمن هم بعد سن 75، وتتضاعف لتصل إلى 225 من كل 1000 فوق سن 85 سنة.

وإذا كان الموت آتياً لا محالة، ولا سبيل إلى التدخل في هذه المسألة فإن الاهتمام يجب أن يتجه إلى المرحلة التي تسبق الموت مباشرة وهي أيام العمر الأخيرة، وهذه قد لا تكون مجرد أيام بل قد تطول الفترة التي يعانى فيها الإنسان من مرض الموت إلى شهور أو سنوات بما يجعل منها عبئاً ثقيلاً عليه في هذا السن المتقدم، وعلى أهله وأصدقائه والقائمين على رعايته، وأصعب ما في هذه الفترة هي فقد المريض السيطرة على جسده وتدهور عقله وعجزه الذي يجعله عالة على الآخرين، لكن يفترض أن أي فرد حين يتقدم به السن فإن ذلك يكون مدعاة لتهيئته ليتقبل فكرة الموت، غير أن سبب القلق والخوف الذي يساور الإنسان في الشيخوخة وهو يفكر في النهاية هو ما يدور بذهنه عن الطريقة التي ستحدث بها الوفاة واحتمال أن تنطوي هذه «العملية» على أمور «مزعجة»!

الأيام الأخيرة.. ودور الأطباء والأهل:

ويبقى دور الأطباء على درجة من الأهمية في أيام العمر الأخيرة رغم تأكدهم من أن المريض في حالة ميؤوس منها بالمقاييس الطبية وأن مرضه الحالي سيفضي به إلى وفاة قريبة، إن دور الطبيب في هذه الحالة يجب أن يكون مساندة المريض وأهله لذا يجب أن يكون على إدراك باحتياجات هذا الموقف ليمهد طريق «الميل الأخير» في حياة امتدت لآلاف الأميال، وربما كان مرض الموت الذي ينظر إليه على أنه موقف صعب على المريض ومن حوله لا يخلو من ميزة إعداد الجميع نفسياً لتحمل موقف الوفاة، وذلك مقارنة بالموت المفاجئ للأصحاء من الناس والذي يكون بمثابة مفاجأة مذهلة تثير الانفعالات لأنها تمت دون إعداد مسبق، ولما كان مرض الموت يتضمن كرباً هائلاً للمريض ومن يقوم على رعايته فإن على الطبيب أن يعمل على تخفيف الموقف بالبحث عن مصادر الإزعاج ومحاولة التعامل معها بما يجعل الأيام الأخيرة محتملة إلى أن ينتهي الموقف بعد أن تسير الأمور بهدوء.

ومن دواعي كرب المريض في مرض الموت ما قد يشعر به من آلام نتيجة لمرضه، وعدم قدرته على النوم، ورقاده دون أن يستطيع الحركة، وعدم تحكمه في وظائف جسمه بما فيها

الإخراج، وكل ذلك ينعكس على القائمين على رعايته حين يجدون أنفسهم في قيد تكبل نشاطهم الاجتماعي نتيجة لالتزامهم بمهمة مصاحبة مريضهم في هذه المرحلة الحرجة، وهنا يكون تدخل الطبيب بتوفير الرعاية التمريضية المناسبة إن لم يكن بالمنزل فينقل المريض إلى المستشفى، مع مراعاة قواعد عامة هي الحفاظ على راحة المريض والحرص على تخفيف معاناته، وعدم الالتزام بتعليمات عقيمة قد تزعج المريض في أيامه الأخيرة بل ندعه يعيش بحرية دون تضييق الخناق عليه، والاهتمام بنظافة المريض وملابسه وفراشه، والحرص على توفير صحبة مناسبة له وعدم تركه وحيداً في هذه الظروف.

تساؤلات على فراش الموت:

هل أنا على وشك الموت؟ يظل هذا السؤال يتردد في فكر المريض لعدة أسابيع أو ربما شهور قبل أن يعبر عنه صراحة في كلمات، وقد ينتهز فرصة زيارة الطبيب له وهو على فراش المرض ليبوح له به، ويجد الطبيب نفسه في موقف صعب، وبعض الأطباء لا يستطيع التصرف بالأسلوب السليم عند مواجهة سؤال كهذا، والواقع أن تجنب الإجابة تحرجاً من تأثيرها على المريض لا يعد تصرفاً مثالياً، كما أن الإجابة بطريقة ساخرة أو بعبارات عامة ليست من الصواب، والأمر المرفوض أيضاً هو الكذب أو ذكر أشياء غير حقيقية، إن الأجدى من وجهة النظر النفسية أن ندع المريض يتحدث ونتحاور معه في ما يشعر به من متاعب وما يساوره من قلق، وإذا أصر على إجابة محددة لسؤاله فعلينا كأطباء أن نخبره بوضوح وبأسلوب مبسط بحقيقة مرضه، مع ترك مساحة للأمل والرجاء في الشفاء، وإبداء تعاطفنا وتأكيد أننا سنكون بجانبه وأن ما يشكو منه سوف يزول، ونحن في ذلك على حق!

إن القلق هو سيد الموقف في هذه المرحلة الحرجة، قلق المريض، وقلق من يقوم على رعايته، وقلق طبيبه أيضاً، وهناك أسباب عديدة للقلق، فأهل المريض يعتقدون أن التشخيص والعلاج ربما لا يكون سليماً، وقد يزيد من قلقهم أن حالة المريض لا تستجيب للعلاج وتستمر معاناته، وهل يجب أن يعالج بالمستشفى أم أن الاهتمام والرعاية أفضل في المنزل؟، وكثير من المشاعر المتضاربة لدى المريض وذويه مثل الرغبة في معرفة حقيقة المرض والخوف من ما تعنيه هذه الحقيقة، وعلى الأطباء اخذ كل ذلك في الاعتبار والتخفيف من قلق الجميع.

لحظات النهاية:

ثم تأتي بعد ذلك لحظات النهاية، ويقولون إن الإنسان حين يموت يمر بمخيلته شريط كامل بكل أحداث حياته، وقد يشعر بالرضا وهو يسترجع هذا الشريط، أو يندم على بعض من مواقف حياته، ويصف علم النفس خمس مراحل يمر بها رد الفعل لواقعة الموت الأولى هي عدم التصديق حيث يرفض المقربون من الفقيد التسليم بأنهم فقدوا عزيزاً عليهم ولا يبدو عليهم تأثر بالصدمة، يلي ذلك مرحلة احتجاج وغضب وغالباً ما يوجه بها الاتهام إلى الأطباء بالتقصير في علاج الفقيد، ثم وعد بأن يتغير الحال إذا كانت هناك فرصة أخرى وعاد الزمن إلى الوراء، وبعد ذلك التيقن من أن شيئاً من ذلك لن يحدث والحزن على ما فقد ولن يعود، وفي النهاية مرحلة التسليم بالأمر الواقع والعودة إلى الحياة من جديد حيث لا يبقى من الذي ذهب سوى ذكرى تتخذ لها مكاناً داخل النفس.

وإذا كان الوصف الذي أوردناه هو لما يمكن أن يكون الوضع الطبيعي بالنسبة للشخص الذي يفارق الحياة، وحال من حوله الذي يعتبر رد فعل طبيعي لخسارة عزيز لديهم، فإن الأمور أحياناً لا تسير على هذا النحو بل قد يكون رد الفعل مبالغاً فيه، ويحدث ذلك بكثرة في الزوجة التي تفقد زوجها بعد رحلة طويلة وحياة مشتركة حافلة، أو حين يفقد الزوج شريكة حياته التي تربطه بها وشائج أكثر من المودة، قد يطول وقت الحزن أو يكون أشد من المتوقع كلما كانت العلاقة قوية أو حين لا يكون للإنسان في شيخوخته سند أو أنيس سوى شريك حياته الذي خطفه منه الموت، والحل لهذا الموقف هو توفير رفيق يساند هؤلاء البؤساء حتى يمكن للزمن أن يداوي أحزانهم، وتوفير رعاية طبية لأن تجربة الخسارة الأليمة وما يتبعها من آثار نفسية قد تؤدي إلى مضاعفات تصل إلى اعتلال الصحة وزيادة احتمال الوفاة، وقد ذكرنا في موضع سابق أن الرجال أقل احتمالا لهذه التجربة الأليمة وأكثر تأثراً من السيدات بعد الترمل.

ثم تأتي بعد ذلك لحظات النهاية، والانسان حين يموت يمر بمخيلته شريط كامل بكل أحداث حياته، وقد يشعر بالرضا وهو يسترجع هذا الشريط، أو يندم على بعض من مواقف حياته، ويصف علم النفس خمس مراحل يمر بها رد الفعل لواقعة الموت الأولي هي عدم التصديق والصدمة، يلي ذلك مرحلة احتجاج وغضب، ثم وعد بأن يتغير الحال إذا كانت هناك فرصة أخرى

وعاد الزمن إلى الوراء، وبعد ذلك التيقن من أن شيئاً من ذلك لن يحدث والحزن على ما فقد ولن يعود، وفي النهاية مرحلة التسليم بالأمر الواقع.

{حتى إذا جاء أحدهم الموت قال رب ارجعون...} المؤمنون 99

تشير هذه الآية من سورة «المؤمنون» إلى مسألة هامة هي الاحتضار أو لحظات العمر الأخيرة التي تسبق الوفاة وقد تناولها علم النفس والطب النفسي الحديث بالدراسات وذلك إضافة إلى ما كتب عنها في تراث الأدب والشعر وغير ذلك في محاولة لوصف ما يحدث للإنسان قبيل نهاية عهده بالحياة، وتشير هذه الآية من سورة «المؤمنون» إلى ما يدور بفكر الإنسان في هذه اللحظات الأخيرة من حياته حين يوقن بنهايته وقد جاء في آيات القرآن الكريم في مواضع أخرى إشارة إلى أحوال الناس في لحظات الاحتضار منها ما جاء في قوله تعالى... {حتى إذا بلغت الحلقوم وأنتم حينئذ تنظرون} الواقعة 83..

وقوله تعالى... {وجاءت سكرة الموت بالحق} ق 19

وقوله تعالى... {ولو ترى إذ الظالمون في غمرات الموت} الأنعام 93

وهذا الموضوع الذي يمثل مادة لا يرغب الناس عادة في الحديث عنها وعن تفاصيلها.. لكن علينا ان نتذكر الموت من خلال الوصف المهيب الذي ورد في هذه الآية الكريمة:

{وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَتَرَكْتُمْ مَا خَوَّلْنَاكُمْ وَرَاءَ ظُهُورِكُمْ وَمَا نَرَى مَعَكُمْ شُفَعَاءَكُمُ الَّذِينَ زَعَمْتُمْ أَنَّهُمْ فِيكُمْ شُرَكَاءُ لَقَدْ تَقَطَّعَ بَيْنَكُمْ وَضَلَّ عَنكُمْ مَا كُنتُمْ تَزْعُمُونَ (94)} الانعام

وبعد عرض هذه الدراسات عن الإنسان في لحظات العمر الأخيرة وهذه التفاصيل من لحظات الاحتضار نعود إلى المعاني النى وردت في آيات القرآن الكريم قبل قرون طويلة من الكتابات العلمية الحديثة وما جاء بها حول هذه القضية من إشارات واضحة تتضمن تفاصيل أكثر وضوحا، فسبحان الله العظيم.

في مواجهة الموت والاحزان..
لا تبتئسوا

من الاحزان والفواجع التي تصادفنا في رحلة الحياة هي قدر علينا ان نواجهه، وكل واحد منا لابد انه قد مر يوما ما بتجربة فَقْدِ شخص عزيز على نفسه او فجعه الموت برحيل احد المقربين اليه وكما يختلف الناس في شكلهم وطباعهم فإنهم ايضا يختلفون في الاسلوب الذي يعبرون به عن احزانهم ويتعاملون به مع فاجعة الموت او فقد شخص عزيز عليهم تختلف الخسارة وشعور الاسى والحزن الذي نشعر به عند فقد عزيز علينا بالموت عن الخسائر الاخرى حين نفقد شيئا ثمينا او بعض الممتلكات او الاموال او غير ذلك ومن الاشياء التي يتسبب فقدها في الحزن الممتلكات المادية والثروة او بعض الاشياء المعنوية كالمركز الاجتماعي، والنفوذ، والسمعة، والسلطة، وهذه الخسائر تؤدي الي تجربة مريرة يعيشها الانسان ومعاناة قد تطول فترتها قبل ان يستعيد توازنه ويستأنف مسيرته في الحياة، ويطلق على هذه الحالة وصف رد الفعل الحزن والاسى Grief Reaction وهنا نقدم وصفا لها.

بين الحزن والاكتئاب:

هناك خلط في الاذهان بين حالة الحزن وهي شعور معتاد يصادف أي واحد منا نتيجة لسبب محدد وبين حالة الاكتئاب التي تعتبر حالة مرضية غير طبيعية قد تحدث دون سبب واضح، والفرق بين الحزن كأحد المشاعر الانسانية المعتادة وبين حالة الاكتئاب النفسي المرضية هو ان الحزن يعتبر من المشاعر والانفعالات النفسية المعتادة عند مواجهة موقف يتطلب ذلك تماما مثل الخوف، والغضب، والضيق، وايضا مثل الفرح، والسرور، وكلها تقع ضمن قائمة الانفعالات

والمشاعر الانسانية المعتادة التي تحدث في مواقف الحياة المختلفة، والحزن بهذا المفهوم يحدث بصفة مؤقتة كرد فعل للموقف وهنا يكون طبيعيا وغير مصحوب بأية اعراض اكتئابية مثل التي ورد ذكرها في المواضع السابقة.

ورغم ذلك فهناك اوجه كثيرة للشبه بين حالة الحزن الشديدة التي تتملك الانسان عند فقد شخص عزيز لديه وبين حالات الاكتئاب، ويبدأ "السيناريو" هنا بوفاة شخص عزيز خصوصا اذا كان ذلك بصورة مفاجئة او سريعة او غير متوقعة على سبيل المثال: حالة الزوجة التي تصدم بوفاة زوجها دون سابق تمهيد او حالة مرض طويل تجعل موته شيئا متوقعا، والزوجة هنا تكون قد ارتبطت بعلاقة انسانية وعاطفية وثيقة مع زوجها على مدى سنوات طويلة ويكون الزوج بالنسبة لها اقرب المقربين وشريك الحياة الذي يمثل السند الاساسي لها بعد هذه الرحلة الطويلة وهنا تبدأ رحلة الحزن عقب صدمة الوفاة مباشرة وتمر الحالة بمراحل متعددة سنقوم بوصفها هنا بشيء من التفصيل.

الصدمة.. المرحلة الاولى للحزن

توصف المرحلة الاولى للاحزان عقب الوفاة مباشرة في المثال الذي ذكرناه للزوجة التي تفقد زوجها بالوفاة المفاجئة لانها مرحلة الصدمة وتحدث هذه الصدمة بصورة واضحة وشديدة اذا لم تكن الوفاة متوقعة في هذا التوقيت حيث لم يكن الزوج يمر بحالة مرضية او بلغ مرحلة الشيخوخة حيث يسهم ذلك في التهيئة النفسية لحدوث الوفاة، والوفاة المفاجئة نتيجة لبعض الامراض مثل السكتة القلبية او نتيجة للحوادث يكون تأثيرها اقوى واشد على المحيطين بالشخص مقارنة بالوفاة التي تحدث عقب العلاج من مرض طويل ودخول المستشفى عدة مرات او عند التقدم في السن، وفي مرحلة الصدمة يمكن ان تبدو هذه الزوجة بعد ان تسمع الخبر متماسكة لنفسها لا تظهر عليها علامات التأثر بصورة واضحة قد يظن من يراها انها لم تتأثر بالفاجعة او انها في حالة سيطرة كاملة على مشاعرها، وفي هذه الاثناء قد تقوم هي نفسها بتخفيف وقع الصدمة على الاخرين من حولها ويظن البعض انها لم تتأثر نتيجة لهذا الموقف لكن الواقع غير ذلك.

ومن وجهة النظر النفسية فإن الاشخاص الذين لا يعبرون عن احزانهم بصورة واضحة تتناسب مع الحدث او الذين لا تظهر عليهم أي علامات التأثر فإنهم معرضون اكثر من غيرهم

للمرور بمراحل تالية صعبة قد تؤثر في حالتهم النفسية وتؤدى إلى اصابتهم بالاضطراب النفسي، وبالنسبة لهذه الحالات بالذات يجب الاهتمام في فترة الحزن الاولى بالاشخاص الذين تبدو عليهم علامات عدم الاكتراث ولا تظهر عليهم علامات الحزن والتأثر لان هذه المرحلة لا تدوم طويلا ويتبعها في الغالب مرحلة تظهر فيها علامات الحزن الشديد وأعراض أخرى تشبه أعراض الاكتئاب والنصيحة التي يوجهها علماء النفس هي ضرورة تشجيع التعبير عن المشاعر والانفعالات في هذه المرحلة وعدم كبتها لأن ذلك يعتبر ضرورة هامة بالنسبة للصحة النفسية.

نهر الحزن والاسى

لا تدوم طويلا مرحلة الصدمة وبعد فترة تتروواح بين ساعات وايام محدودة تبدأ المرحلة الثانية من رد فعل الحزن والاسى وفي هذه المرحلة يشعر الانسان بتيار من الحزن الجارف ورغبة شديدة في البكاء بحرقة واذا اخذنا حالة الزوجة التي فقدت زوجها الذي كانت تشعر نحوه بالكثير من الود وربط بينهما الحب على مدى سنوات طويلة نجد ان في المرحلة التالية من الحزن التي تتبع افاقتها من الصدمة بداية التصادم مع الحقيقة القاسية فهي الآن اصبحت توقن بأن زوجها قد فقدته للنهاية وهو ليس بجانبها ولن يعود لكنها ترفض في هذه المرحلة ان تصدق هذه الحقيقة فيراودها ظن بأن زوجها موجود ولم يفارق المكان وقد تتصور أنه أمامها في بعض الاحيان وقد تسمعها يردد نفس الكلمات التي اعتادت ان تسمعها منه وتسيطر على تفكيرها مشاعر لا تقاوم بأنه موجود بالفعل ولم يرحل، وقد تحدث نفسها انه قد غاب مؤقتا عنها كما كان يفعل من قبل وانه لا بد سيعود وحين يحين موعد عودته في المساء تنتظر ان تسمع طرقات الباب وتؤكد لنفسها انها ستفتح الباب فتجده امامها وتكون في استقباله كالمعتاد وتظل تعيش في هذه الحالة المرضية التي يختلط بها في بعض الاحيان شعور جارف بالحزن واليأس والاسي.

وفي هذه المرحلة ايضا تبدأ بعض الاعراض الاكتئابية في الظهور منها الاحساس بالاجهاد، والتعب، والوهن الشديد في كل اعضاء الجسم، فهي لا تقوى على الكلام فتفقد شهيتها للطعام وتفقد الاهتمام بكل شيء من حولها ولا تستطيع النوم الا لدقائق معدودة حيث أنها اذا اغمضت جفونها تبدأ في الاحلام التي تدور كلها حول الفقيد وحياتها السابقة معه فهي تراه في منامها بصورة حية لدرجه إنها تتخيل أنه موجود أمامها ثم تفتح عينيها فتصدم بالحقيقة المرة مما

يؤثر سلبيا على حالتها النفسية ويزيد من شعورها بالاكتئاب، وتختلط لديها مشاعر اليأس بمشاعر الغضب والقنوط وهي تلوم نفسها على أي شئ تكون قد ارتكبته في حق الفقيد في حياتها معه في الماضي وقد تثور غضبا فتسأل في يأس «لماذا ابتعد عني اليس هذا من نوع الظلم»، وقد تتهم نفسها بأنها تسببت فيما حدث له حين قصرت في العناية به أثناء مرضه او تتوجه بثورتها إلى الاطباء الذين لم يقدموا الاسعاف الملائم له وكان ذلك سببا في وفاته.

المرحلة الاخيرة في رحلة الاحزان:

وتمضي رحلة الاحزان ورد الفعل لوفاة وفَقْد شخص عزيز إلى مرحلة تالية تفتقد خلالها السيدة التي فجعت بوفاة زوجها الاهتمام بكل متع الحياة ولا تقبل على ارتداء اية ملابس جديدة وتفقد الشهية لكل انواع الطعام وتفضل البقاء في عزلة بعيدا عن الناس وتبدأ في العزوف والتوقف عن كل نشاط كانت تقوم به قبل ذلك وقد تطول المدة عدة شهور يتم خلالها التأقلم مع الوضع الجديد ويبدأ بعد ذلك عهد جديد تتأكد فيها انها يجب ان تواجه الحياة بمفردها وتبدأ في ترتيب حياتها في غياب الزوج العزيز الذي فقدته وتخف تدريجيا مع الوقت حدة مشاعر الحزن والاسى ويسهم مرور الزمن في ازالة اثار هذه الصدمة وتعودد الحياة تدريجيا إلى وضعها السابق ولا يتبقى بعد ذلك من ذكرى الفقيد سوى مجموعة من الذكريات الغالية التي تظل في مكان داخل النفس.

واذا تتبعنا رحلة الحزن والاسى بعد فَقْد شخص عزيز نجد انها قد مرت بمراحل متعددة استغرقت فترة طويلة قبل ان تعود الامور إلى سابق عهدها ويستطيع الانسان ان يستوعب الخسارة ويتأقلم مع الوضع الجديد ويستأنف مسيرته في الحياة، واذا كانت هذه هي القاعدة في معظم الاحوال فإن الفترة الزمنية التي تمر بين حدوث الخسارة وبين التأقلم مع الوضع الجديد والعودة الي الحياة تختلف من شخص الي اخر فقد تكون في الحدود المعقولة والطبيعية في بعض الناس ولا تستغرق سوى ايام او اسابيع او شهور معدودة لتنتهي مراحل الحزن بكاملها او قد تطول هذه الفترة الي سنوات وهنا تكون الحالة مرضية ويطلق عليها في الطب النفسي الحزن المضاعف Complicated Grief ويعني ان حالة الحزن لم تصل الي نهايتها في الوقت المعقول وتحولت الي حالة اكتئاب تعوق الشخص عن اداء واجباته في الحياة.

التعبير عن الاحزان ومواجهتها:

هناك فرق بين الناس في طريقتهم للتعبير عن أحزانهم ويتراوح هذا الفرق بين المبالغة والتهويل في التعبير عن الحزن وبين القبول وإظهار الرضا والتهوين من شأن الاحزان والسبب في ذلك التقاليد التي تحكم المجتمع والسلوكيات المتعارف عليها في كل مجموعة من الناس في مثل هذه الاحوال والطقوس التي يقومون بها في مواقف الحزن والوفاة وطريقتهم في العزاء والمواساة، وقد وجد ان زيادة طقوس التعزية والمواساة لها بعض الجوانب السلبية والجوانب الايجابية فمن جوانبها السلبية انها تستغرق الكثير من الوقت والجهد والطاقة كما يحدث في سرادقات العزاء وفي نشر النعي في صفحات الوفيات بالصحف وبرقيات العزاء وما يحيط بذلك من نفاق اجتماعي، اما الآثار الايجابية لطقوس المواساة والعزاء فإنها تتمثل في تخفيف مشاعر الحزن وشعور المشاركة مع الآخرين مما يسهم في تهدئة الحالة النفسية للشخص الذي فقد عزيزاً لديه.

وقد يكون للاحزان تأثير سلبي قاتل على بعض الناس الذين لا يحتملون صدمة الفراق واذكر هنا حالة أم فقدت ابنها الوحيد في حادث سيارة وكان طالباً في مرحلة المراهقة، وكان هذا الابن املها الوحيد في هذا العالم فقد كانا يعيشان معا بعد ان توفي والده وتركه يتيماً وهو طفل صغير وقضت الأم السنوات تراعاه في طفولته ورفضت الزواج حتى تتفرغ لتربيته وفي اليوم الاسود الذي بلغها فيه نبأ وفاته في حادث سيارة في طريق عودته بدأت لديها مفاجأة الصدمة وعجزت عن التعبير عن مشاعر الحزن لكنها كانت في حالة ذهول استمرت اثناء فترة العزاء ولم تفلح كل الجهود في التخفيف من تأثرها او مساعدتها على قبول الصدمة، ولم تستجب للذين حاولوا ان يقدموا لها العزاء ويخففوا من آلامها ويتعاطفوا مع المأساة التي اصابتها وساءت حالتها سريعا وبعد ايام معدودة بدأت معاناة صحية نتيجة لامتناعها عن الطعام والارق لعدة ايام ثم كانت وفاتها بعد مدة قصيرة من هذا الحادث، وهذا نموذج لاحدى حالات رد فعل الحزن والاسى الشديدة التي ادت إلى مضاعفات انتهت هذه النهاية المأساوية.

نصائح وارشادات في مواجهة الموت والاحزان

في البداية يجب ان اؤكد ان شعور الحزن هو من المشاعر الانسانية المعتادة اذا كان هناك سبب يدعو إلى ذلك وتزيد درجته او تخف تبعا لاسبابه بينما حالة الاكتئاب النفسي هي حالة نفسية

مرضية مثل الاضطرابات والامراض النفسية الاخرى ورغم اوجه التشابه في الصورة العامة بين الحالتين فإن من المتوقع ان تعود الحالة النفسية إلى وضعها الطبيعي تدريجيا في حالة رد فعل الحزن فذلك بعد مرور فترة زمنية قصيرة، اما حالة الاكتئاب فإنها تتطلب العلاج والمتابعة لكي يتخلص المريض من الاعراض ومن الاشياء الهامة في مواجهة حالات الحزن ضرورة التعبير الحر عن الاحزان بكل الوسائل وعدم كبت المشاعر او تأجيل التعبير عنها لأن ذلك يعني ان الانفعالات المكبوتة قد تسبب الانفجار فيما بعد ومن الاخطاء التي يقوم بها الناس التخفيف من حزن الشخص انهم يتجنبون الحديث معه عن مصيبته ومدى خسارته ظنا منهم ان ذلك يعيد ذكرى الحزن اليه لكن الواقع ان ذلك ليس من مصلحة الشخص ومن المفيد ان يتحدث الشخص الحزين عما يشعر به ويعبر عن كل ما في نفسه وان يجد من يستمع اليه من المحيطين به لأن ذلك يسهم في تخفيف مشاعر الاسى الداخلية لديهم.

والتعاطف والمساندة من جانب المقربين والمحيطين للشخص الحزين الذي مر بصدمة فَقْدِ انسان عزيز لديه لها اثر ايجابي في تخفيف الحزن والمساعدة على المرور بسلام في مراحل الحزن المتتالية التي قدمنا وصفا لها، ويعلم الاطباء النفسيون ان العلاج بالادوية النفسية للاشخاص الذين يعانون من الحزن لا يفيد نهائيا ولا يجب اللجوء اليه الا في اضيق الحدود.

اشارات عن الحزن والاسى
في آيات القرآن

كان للقرآن الكريم السبق على علم النفس في معالجة المسائل المتعلقة بمشاعر الحزن والاسى التي قد يعانيها الانسان نتيجة لمواقف الحياة التي يمر فيها الناس باوقات عصيبة حين يفجعهم الموت بفَقْدِ شخص عزيز، أو مصائب بسبب خسائر مادية او أزمات صحية اوغير ذلك من الشدائد:

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنْ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُهْتَدُونَ (157)} البقرة

{مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23)} الحديد

اما تعبير «لاتبتئس» فإنه قرآني ورد في اكثر من مناسبة في سياق القصص القرآني:

{وَأُوحِيَ إِلَى نُوحٍ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلاَّ مَنْ قَدْ آمَنَ فَلا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ (36)} هود

{وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَخَاهُ قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ فَلا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (69)} يوسف

وفي سياق القصص القرآني ايضا وصف دقيق لمواقف الشدة وتأثيرها النفسي:

{وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضاً أَوْ تَكُونَ مِنْ الْهَالِكِينَ (85) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللهِ وَأَعْلَمُ مِنْ اللهِ مَا لا تَعْلَمُونَ (86)} يوسف

وفي إشارات القرآن مايقدم الحل من خلال وعد الله بالفرج الذي يعقب مواقف الشدائد:

{حَتَّى إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنْ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ (110)} يوسف

{وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِنْ مِتَّ فَهُمْ الْخَالِدُونَ (34) كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (35)} الانبياء

وهناك كلمة أخيرة هي ان الصبر في هذه المواقف ومحاولة قبولها واظهار الرضا بدلا من الجزع والاهتمام بدور الايمان بالله من العوامل التي تسهم في تهيئة الانسان لقبول ما يأتي به القدر بنفس مطمئنة حين يؤمن ان ذلك هو ابتلاء من الله سبحانه وتعالي وان الامر كله بيد الله، لذلك يجب ان يتذكر كل من يمر بهذه التجربة ان اللجوء إلى الله هو السلاح الفعال في مواجهة مثل هذه المواقف.

وفي اشارات القرآن امر باللجوء الى الصبر والصلاة كحل ومخرج يخفف من مشاعر الاسى:

{وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (107)} يونس

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (153)} البقرة

المنظور الاسلامي لمواجهة المصائب والاحزان:

المصائب والنوازل بأنواعها من المنظور الاسلامي هي ابتلاء واختبار آلهي لقوة الايمان والثبات وفرصة للحصول على الاجر والثواب عند الصبر عليها:

{.... وَبَشِّرْ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)} البقرة

وهذه المواقف الصعبة يتطلب الايمان بقدر الله ان يتم مواجهتها بثبات ويقين:

{قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلْ الْمُؤْمِنُونَ (51)} التوبة

ونلاحظ هنا في النص القرآني تعبير «لنا»، وليس «علينا» للدلالة على ان هناك أجراً وثواباً للمؤمن في ما يصيبه.

ومن النماذج التي ورد وصفها في آيات القرآن الكريم لمواقف الصبر عند الابتلاء حالة النبي يعقوب عليه السلام:

{وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84) قَالُوا تَاللهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضاً أَوْ تَكُونَ مِنْ الْهَالِكِينَ (85) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنْ اللهِ مَا لا تَعْلَمُونَ (86)} يوسف

وفي هذا النموذج درس في كيفية مواجهة الابتلاء.

وفي آيات القرآن تأكيد على الجزاء والثواب الذي ينتظر الذين يصبرون في الدنيا على مايصيبهم من نوازل الحياة:

{وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (35)} فصلت

{وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (34)} فاطر

{يَا عِبَادِ لا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ وَلا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ (68)} الزخرف

الباب الخامس
اشارات القرآن
النفسية وحياة الناس

الكحول.. أسوأ أنواع الإدمان..

أسوأ انواع المخدرات ليس الأقوى في تأثيره علي الجسم والعقل، وليس الأسرع ادمانا كما يظن الكثير منا حين يعتقد بأن الهيروين وغيره من المخدرات البيضاء أسوأ اثراً على الانسان من المخدرات التقليدية المعروفة.. لكن الحقائق والأرقام تشير الى غير ذلك، فأنواع المخدرات الأكثر انتشاراً وتداولاً، والتي تجد بعض القبول الاجتماعي، وتلك التي يسهل الحصول عليها، وليست غالية الثمن هي الأكثر خطراً في تأثيرها المدمر على قطاعات كبيرة من الناس.. وتبعاً لذلك يمكن من خلال الأرقام ان نقول بأن تدخين السجائر أسوأ انواع الادمان وأكثره تسبباً في الأمراض والوفيات حيث يقتل التدخين ما يقرب من 3 مليون انسان كل عام بمعدل شخص يلقى حتفه كل 10 ثوان.. ويأتي الكحول في المرتبة الثانية متقدما على كل أنواع المخدرات الاخرى المعروفة من حيث الانتشار والآثار الصحية والنفسية والاجتماعية، والمضاعفات المرضية والوفيات الناجمة عنه والتي تفوق كل أنواع المخدرات الاخرى مجتمعة!!.

وهنا نقدم لك عزيزى القارئ - في هذا الموضوع معلومات عن الكحول.. الذي يعتبر أسوأ المواد المؤثرة على العقل وأهمها وأكثرها انتشاراً.. ولنقرأ معاً هذه السطور..

بالأرقام.. الكحول الأسوأ:

الكحول الأكثر انتشاراً حيث يأتي في مقدمة مواد الإدمان من حيث عدد الذين يستخدمونه كما تؤكد الإحصائيات المقبلة من دول الغرب.. وتذكر الأرقام ان نسبة 85% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية هم من المتعاطين للكحول، وهذا معناه ان ما يقرب من 172 مليون شخص في أمريكا يستخدمون الكحول، ولا يعني أنهم جميعاً يدمنون المشروبات الكحولية بل هناك نسبة من

هؤلاء يتعاطون أحياناً، ونسبة أقل يدمنون التعاطي بانتظام، والغريب أن هذه النسبة تفوق عدد المدخنين الذين لا تزيد نسبتهم عن 73% أي 147.5 مليون أمريكي، ويلي ذلك استخدام المواد الأخرى مثل الحشيش او الماريجوانا بنسبة 33% أي 68 مليون شخص، والادوية النفسية المهدئة بنسبة 12.5 % (نحو 25 مليون)، وعقاقير الهلوسة التي يستخدمها 9% من الأمريكيين ويزيد عدد الرجال المدمنين عن عدد النساء بنسبة كبيرة بالنسبة لكل أنواع المخدرات عدا الكحول الذي يقل فيه الفارق بين نسبة المدمنين في الجنسين ليصل الي 1:2، أي أن السيدات يتجهن إلى إدمان الكحول بنسبة أكبر من استخدام المواد الأخرى ويصل عدد المدمنات إلى نصف عدد الرجال من مدمني الكحول.

ومن خلال هذه الأرقام يتبين ان الكحول هو أكثر مواد الإدمان انتشاراً، وكان منذ القدم ولا يزال يستخدم علي نطاق واسع، ولا تصل درجة رفض الناس له إلى الدرجة التي ينظرون بها إلى إدمان المخدرات الأخرى، فالكحول أكثر قبولاً في كل المجتمعات، ومن خلال الأرقام عن التكلفة المباشرة وغير المباشرة التي تقدر بنحو 150 بليون دولار سنوياً في الولايات المتحدة (بمعدل 600 دولار لكل فرد في العام)، ويتسبب تعاطي الكحول في التعرض لمشكلات صحية، وغياب عن العمل أم الدراسة، حوادث الطرق عند القيادة تحت تأثير الخمر، والمشكلات النفسية مثل نوبات فقدان الوعي من الذاكرة، والجرائم التي يرتكبها المدمنون تحت تأثير الكحول.. ومن هنا يمكن القول دون مبالغة إن الكحول هو الأسوأ والأخطر بين كل مواد الإدمان الأخرى.

هؤلاء يدمنون الكحول:

اثبتت الدراسات ان إدمان الكحول يأتي في مقدمة المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية في بعض المجتمعات الغربية، وتزيد نسبة إدمان الكحول في المدن الكبرى خصوصاً في المناطق المزدحمة، ونسبة الرجال تفوق السيدات في إدمان الكحول مرتين أو 3 مرات، وفئة العمر بين 25- 18 سنة من الشباب هم الأكثر تعاطياً للكحوليات، ولا يرتبط تعاطي الكحول بطبقة اجتماعية معينة فالأنواع المختلفة من المشروبات الكحولية مثل البيرة والنبيذ والأنواع غالية الثمن مثل «الويسكي» و «الشمبانيا» و «الفودكا» تحتوى على نسب متفاوتة من الكحول تتدرج من 2%

في البيرة حتى تركيز 40% في الويسكي، وهناك بعض المشروبات يستطيع المتعاطون من كل المستويات الاجتماعية والاقتصادية الحصول على المشروبات الكحولية.

وعند دراسة الخلفية النفسية والاجتماعية لمدمني الكحول تبين أنهم يشتركون في بعض الصفات منها التنشئة غير السليمة في الطفولة حيث يكون الأب أو أحد افراد الإسرة من المدمنين للكحول، وقد دفع ذلك إلى البحث عن عامل وراثي أو جينات تحمل صفة الميل إلى إدمان الكحول حيث تشير الدلائل إلى وجود هذا الاستعداد الوراثي في بعض الأسر مما يمكن معه التنبؤ بأن أفرادها معرضون لإدمان الكحول أكثر من غيرهم، كما يرتبط إدمان الكحول بالشخصية المضطربة المضادة للمجتمع وهو نوع من الاضطراب المرضي للشخصية يتجه فيه الشخص بالإضافة إلى الإدمان للخروج على القوانين والعرف وعدم الالتزام وإثارة المشكلات وارتكاب الجرائم والحوادث دون تأنيب من الضمير.. كما أن مدمني الكحول يكون لديهم الاستعداد أيضا لتعاطي وإدمان مواد اخرى مثل المخدرات المختلفة، ومنهم من يبدأ بالتعاطي في مناسبات اجتماعية أو أثناء التعرض للمشكلات والقلق ثم يتجه إلى الإدمان فيما بعد.

ماذا يفعل الكحول بالجسد والعقل؟

يعتبر الايثانول Ethanol أو الكحول الأثيلي هو المادة الفعالة في المشروبات الكحولية حيت تحتوى الجرعة الواحدة التي يتم تعاطيها على نحو 12 جراماً من الايثانول، وهي ما يعادل 112 أوقية من البيرة او أوقية واحدة من الويسكي، ويتم امتصاص الكحول مباشرة في المعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة في مدة 30- 90 دقيقة ليصل إلى أعلى مستوياته في الدم بنسبة 15- 20% مجم ومنه إلى كل أنسجة الجسم، ويقوم الكبد بإفراز إنزيمات خاصة للتخلص من التأثير الضار للكحول على الأنسجة تعمل عن طريق تكسير جزيئات الكحول لتفقد تأثيرها، وحين تقل هذه الانزيمات نتيجة للأمراض فإن التسمم بالكحول يحدث بعد التعاطي مباشرة، ويقوم الكبد بالعبء الأكبر في التعامل مع الكحول بنسبة 90% بينما يتم التخلص من نسبة 10% الباقية عن طريق الكلي والجهاز التنفسي من الرئتين، ومن هنا كان الكبد اكثر عرضة للإصابة بالالتهابات وترسب الدهون ثم التليف حتي تتلف خلاياه بتأثير الكحول.

ويتأثر الجهاز العصبي بارتفاع نسبة الكحول في الدم نتيجة لتأثيره على كيمياء المخ، وحين يصل التركيز إلى نسبة 5% تبدأ مظاهر خلل التفكير والسلوك في الظهور، ومع زيادة تركيز الكحول يفقد الشخص السيطرة على إراداته الأخرى ليسبب هبوطاً في وظائف الجهاز العصبي أو تسبب جرعاته الزائدة التسمم، وهناك حالة الذهول الرعاش Delirium Trenens التي يغيب فيها الوعي مع ارتعاش كل أعضاء الجسم، وحالات فقد الذاكرة أو الإصابة بالذهان الذي يشبه الجنون وتخيل أشياء وهمية في صورة هلاوس سمعية وبصرية، وقد يؤدي الاستخدام المستمر للكحول إلى الإصابة بحالة العتة dementia التي تشبه خرف الشيخوخة. ومن الآثار السلبية الأخرى للكحول ضعف القدرة الجنسية، وزيادة نسبة التعرض للإصابات والحوادث.

الحل.. بالوقاية قبل العلاج:

لا تختلف مشكلة إدمان الكحول من مواجهتها عن مشكلة الإدمان بصفة عامة، والوقاية هنا أهم وأجدى من العلاج، وهذا الأمر تؤكده الملاحظة حيث تعود نسبة كبيرة من المدمنين إلى التعاطي مرة أخرى بعد التوقف، ومن خلال مراجعة الأرقام والاحصائيات حول إدمان الكحول يتبين أن المشكلة تمثل ضغطاً هائلا على الخدمات الصحية بالإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الكحول نتيجة للزيادة الهائلة في أعداد المدمنين للكحول في المجتمعات الغربية، وفي بلدان العالم الإسلامي فإن هذه المشكلة أقل حدة نظراً لتعاليم الاسلام الواضحة بتحريم تداول وتعاطي الخمور، وهذا يحقق الوقاية التي تعتبر أهم من العلاج، ويجب التركيز على تقوية الوازع الديني منذ الطفولة للحد من نسبة الانحراف في المراهقة والشباب ومراحل العمر التالية.

ولعلاج آي مدمن للكحول لابد أن تكون لدى هذا الشخص الرغبة والارادة للإقلاع لأن من يتم إجباره على التوقف لا ينجح علاجه، ويتم العلاج باتباع وسائل متعددة في نفس الوقت أهمها:

* الفحص الطبي والنفسي لتحديد مدى الخسائر والأضرار الصحية والنفسية نتيجة لتعاطي الكحول والبدء بعلاجها حسب كل حالة.

* في مرحلة الانسحاب وهي الأيام الأولى التي تعقب التوقف عن تعاطي الكحول يتم إحلال تأثيره باستخدام الأدوية النفسية حتى يتم السيطرة على الأعراض الحادة المتوقعة مثل

التشنجات والذهول والغيبوبة.

* العلاج النفسي عن طريق جلسات للعلاج الفردي أو العلاج الجماعي الذي يتم لمجموعة من مدمني الكحول معاً وقد يكون أفراد المجموعة غير معروفين لبعضهم البعض حيث يطلق علي هذه المجموعات العلاجية «الكحول المجهول» واختصارها AA وهي وسيلة مفيدة يساعد فيها المدمنون بعضهم بعضاً.

* العلاج السلوكي ويتم عن طريق استبدال شعور اللذة المرتبط بالتعاطي بالنفور من المشروبات الكحولية، ويستخدم لذلك مادة يطلق عليها «ديلسلفرام Disulfi-ram» وتسبب هذه المادة التي يتناولها المريض في صورة دواء أعراضا جادة مثل القيء والغثيان والألم بمجرد أن يتعاطى الشخص أية كمية من الكحول مما يجعله يبتعد تدريجيا عن التعاطي.

* من المهم متابعة هذه الحالات بعد الاقلاع ومساعدتهم بعد تأهليهم للعودة إلى الحياة بهدف تغيير الظروف المحيطة بهم والتي دفعتهم إلى الادمان قبل ذلك، والاهتمام بهم أسريا واجتماعيا.

وفي النهاية بعد هذه الحقائق التي عرضناها هنا عن الكحول فإن فكرتنا عن هذا النوع من الإدمان لابد أن تتغير بحيث نضع مشكلة إدمان الكحول في مقدمة الأولويات في الاهتمام والمكافحة.. وبدلا من القبول النسبي الذي يحظى به الكحول مقارنة بغيرة من المخدرات الأخرى فإنه يعتبر الأسوأ والأخطر بين المؤثرات العقلية، ويجب أن يتم توجيه الجهود للوقاية أولاً من تعاطي الكحول، ثم العلاج والمساعدة لمدمني الكحول، وخلق وعي مضاد يمنع إضافة المزيد من الحالات إلى جموع المتعاطين والمدمنين للكحول في المجتمع.. مع تمنياتي للجميع بصحة نفسية دائمة.

العلاج القرآني لادمان الكحول

أسوأ أنواع الإدمان..

أسوأ انواع المخدرات ليس الأقوى في تأثيره على الجسم والعقل، وليس الأسرع إدمانا كما يظن الكثير منا حين يعتقد بأن الهيرويين وغيره من المخدرات البيضاء أسوأ اثراً علي الانسان

من المخدرات التقليدية المعروفة.. لكن الحقائق والأرقام تشير إلى غير ذلك، فأنواع المخدرات الأكثر انتشاراً وتداولاً، والتي تجد بعض القبول الاجتماعي، وتلك التي يسهل الحصول عليها، وليست غالية الثمن هي الأكثر خطراً في تأثيرها المدمر على قطاعات كبيرة من الناس.. وهنا نقدم معلومات عن الكحول.. الذي يعتبر أسوأ المواد المؤثرة على العقل وأهمها وأكثرها انتشاراً.

واثبتت الدراسات أن إدمان الكحول يأتي في مقدمة المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية في بعض المجتمعات الغربية، وعند دراسة الخلفية النفسية والاجتماعية لمدمني الكحول تبين أنهم يشتركون في بعض الصفات منها التنشئة غير السليمة في الطفولة حيث يكون الأب أو أحد أفراد الإسرة من المدمنين للكحول، وقد دفع ذلك إلى البحث عن عامل وراثي أو جينات تحمل صفة الميل إلى إدمان الكحول حيث تشير الدلائل إلى وجود هذا الاستعداد الوراثي في بعض الأسر مما يمكن معه التنبؤ بأن افرادها معرضون لإدمان الكحول أكثر من غيرهم، كما يرتبط إدمان الكحول بالشخصية المضطربة المضادة للمجتمع وهو نوع من الاضطراب المرضي للشخصية يتجه فيه الشخص بالإضافة إلى الإدمان للخروج على القوانين والعرف وعدم الالتزام وإثارة المشكلات وارتكاب الجرائم والحوادث دون تأنيب من الضمير.. كما ان مدمني الكحول يكون لديهم الاستعداد أيضا لتعاطي وإدمان مواد اخرى مثل المخدرات المختلفة، ومنهم من يبدأ بالتعاطي في مناسبات اجتماعية أو أثناء التعرض للمشكلات والقلق ثم يتجه إلى الادمان فيما بعد.

{يسألونك عن الخمر...} البقرة 219.. في الآية الكريمة إشارة إلى قضية ومسألة طبية ونفسية وفقهية هامة تتعلق بالخمر أو ما يعرف «بالكحول» ويمكن أن ينسحب على ما جاء بها على أنواع المخدرات والمسكرات التي تتشابه معه في تأثيرها على حالة الجسد والعقل وجاءت الآية الكريمة في سورة البقرة وقد ورد تحريم الخمر بصورة متدرجة للتعامل مع مشكلة وعادة استخدام الكحول الشائعة بأسلوب ملائم لتغيير هذا السلوك حيث كانت قد نزلت في الخمر في المرحلة الاولى من الدعوة آيات في سورة النحل تتحدث عما أنزل الله لعباده من ماء و ما يرزقهم به من لبن سائغ للشاربين ثم ينزل قوله في شأن ما يتخذ من ثمرات النخيل والأعشاب فيقول تعالى:

{ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا}... النحل 66

ثم جاءت الآية الكريمة جواباً على سؤال لعمر بن الخطاب وطلبه أن يبين الله أمر الخمر التي تذهب بالعقل والمال فكانت خطوة نحو التحريم:

{يسألونك عن الخمر قل فيهما أثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما}... البقرة 219

وبعدها جاءت خطوة أخرى في قوله تعالى:

{يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى}... النساء 43

إلى أن جاء الحكم والبيان الشافي في الخمر في قوله تعالى:

{يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه}... المائدة 90

الاشارات القرآنية تضمنت مبدأ التدرج أسلوبا له دلالة نفسية في معالجة مشكلة الخمر.. حيث البداية في الاشارة إلى المسألة في قوله تعالى:

{وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَناً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (67)} النحل

ثم الإشارة إلى الأضرار التى تفوق منافع الخمر:

{يَسْأَلُونَكَ عَنْ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلْ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ (219)} البقرة.

ثم التحريم المرتبط بالصلاة مبدئيا:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلا جُنُباً إِلاَّ عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنْ الْغَائِطِ أَوْ لامَسْتُمْ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيداً طَيِّباً فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللهَ كَانَ عَفُوّاً غَفُوراً (43)} النساء

ثم التحريم القاطع للخمر:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (90)} المائدة

وبيان أحد اسباب ومقاصد تحريم الخمر:

{إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللهِ وَعَنْ الصَّلاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنتَهُونَ (91)} المائدة

وتؤكد الآيات التالية على مباديء هامة عقب الامر بالابتعاد عن الخمر:

{وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَاحْذَرُوا فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَاعْلَمُوا أَنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلاغُ الْمُبِينُ (92) لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (93)} المائدة

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإن المنظور الإسلامي للخمور وتحريمها القاطع واعتبار تعاطيها من كبائر الذنوب كان له أثر هائل على الصحة النفسية في المجتمعات الإسلامية وبقراءة سريعة في الإحصائيات و الأرقام نلاحظ أن نسبة الكحول هي الأكثر انتشارا منذ القدم وحتى العصر الحالي في بعض المجتمعات مقارنة بأنواع المخدرات والمسكرات الأخرى ويتأثر الجهاز العصبي بصورة تؤدي إلى خلل في التفكير والسلوك ثم فقد السيطرة والتسمم الكحولي؛ أما الآثار النفسية والعصبية الأخرى مثل حالة الذهول الرعاش وفقدان الذاكرة والعته؛ مع ضعف القدرات العقلية والجنسية وزيادة نسبة التعرض للإصابات والحوادث.

ورغم أن الطب النفسي يضع الخطوات لمواجهه إدمان وعلاج الآثار النفسية والصحية والاجتماعية الناجمة عنه؛ فإن العلاج الطبي بالأدوية وجلسات العلاج النفسي والسلوكي لا تحقق نتائج جيدة، ويظل الحل متمثلا في العود إلى تعاليم الإسلام الواضحة بشأن الخمر والتي ورد تحريمه والدعوة إلى تجنبه كحل أمثل للوقاية وتحذير الاقتراب منه، وجاء في آيات القرآن الكريم قبل 14 قرنا ليؤكد أن في كلام الله تعالى ما ينظم حياة الإنسان ويضمن له الوقاية والشفاء والسلامة في الدنيا والآخرة، والوازع الديني في نفس المؤمن الصادق الايمان أقوى من كل الاساليب، وأسلوب التدرج هو أنجح الأساليب لإضعاف سلطان العادات المتمكنة في نفوس الناس.

التدخين والادمان..
المشكلات والحل من منظور اسلامي

هناك حقيقة ثابتة أكدتها الملاحظة الموضوعية مؤداها أن «كل مدمن مدخن»، أي أن كل شخص يصل إلى استخدام المخدرات ويدمنها لابد أن يكو قد بدأ في الخطوة الأولى بالسيجارة ثم تطور به الأمر إلى إدمان المواد المخدرة الأخرى، والعكس ليس صحيحا حيث لا يبدأ المدمن استخدام المخدرات مباشرة دون المرور بمرحلة التدخين.

إن ذلك من وجهة نظرنا هو مكمن الخطورة وبيت القصيد في علاقة التدخين بالإدمان التي قصدنا إلقاء الضوء عليها و تشترك مشكلة التدخين مع مشكلة المخدرات في ضوء هذه الرؤية في الأساليب التي يجب أن نفكر بها للحل، ويتطلب الحل مواجهة شاملة تشترك فيها مؤسسات الرعاية الصحية مع جهات أخرى متعددة في تنسيق للجهود لمكافحة المشكلتين معا.

إن تربية الإنسان وبناء شخصية على أساس الإيمان القوي بالله تعالى والعقيدة الدينية الراسخة هي الدفاع الإيجابي الأمثل في مواجهة هذه الظواهر، ورغم أن المدخنين والمدمنين حين تسوء حالتهم لا يجدون من يتعاطف معهم فإننا نرى في النهاية أنهم كالمرضى لا يجب التخلي عن مساعدتهم، ويجب استخدام كل أساليب العلاج مجتمعة رغم أن ذلك قد لا يجدي في بعض الحالات، فالنتائج بصفة عامة متواضعة وأحيانا تدعو إلى الإحباط، والحل أن يقتنع الجميع بمضار التدخين والمخدرات ويكفوا عن تدمير أنفسهم بإرادتهم واختيارهم منذ البداية، ويكون شعار الجميع لا للمخدرات ولا للتدخين أيضا.. قال تعالى:

{الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوباً عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالإِنجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنْ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمْ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمْ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالأَغْلالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُوْلَئِكَ هُمْ الْمُفْلِحُونَ (157)} الاعراف

{ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث} الأعراف.. وردت هذه الآية في سورة الأعراف في سياق الحث على اتباع تعليمات الرسول النبي الأمي صلى الله عليه وسلم التي تتضمن إباحة الطيبات وتحريم الخبائث بهذه الصيغة الشاملة وذلك رد على الذين يحاولون في بعض المسائل الخاصة بحكم بعض أنواع المخدرات مثل الحشيش ويدعون لإباحه تعاطيه لأن نصا صريحا لم يرد بتحريمه على غرار الكحول [الخمر] وكذلك هناك من يجادل في حكم التبغ [التدخين] بنفس المنطق ويأتي الرد من خلال الإشارات في هذه الآية الكريمة التي تتضمن الحكم العام الذي ينطبق على كل المواد المماثلة.

إذن حكم تحريم المخدرات بأنواعها الحديثة والتدخين يمكن الاستدلال عليه من محتوى الإشارات التي وردت في آيات القرآن الكريم بما يؤكد أن كتاب الله فيه أحكام تصلح لكل زمان ومكان، فسبحان الله العظيم

النوم.. آية من آيات الله

يعتبر النوم من الموضوعات الهامة بالنسبة لحياة الناس وحالتهم الصحية والنفسية، ولا يفكر أيّ واحد منا في مسألة النوم الا اذا تعرض لمشكلة او اضطراب حين يأوى إلى الفراش طلباً للنوم، وفي العيادة النفسية تكثر الشكوى من مشكلات النوم.. وهنا في هذا الموضوع يجد القراء الأعزاء معلومات حول الجوانب المختلفة للنوم الطبيعي، وحيث يصيبه الاضطراب، وكثير من الحقائق والأرقام في محاولة لكشف أسرار النوم، وما يرتبط بها من ظواهر أخرى في حالة الصحة والمرض.. ولعل في هذه السطور إجابة لما يدور بالاذهان من تساؤلات حول النوم والصحة..

ما هو النوم!؟

كل منا يعرف النوم جيدا، وعلمياً فالنوم حالة منتظمة تتكرر حين نخلد إلى الهدوء وتنخفض استجابتنا للمؤثرات الخارجية، ويرتبط النوم بحدوث تغييرات كثيرة في وظائف الجسم، وقد بدأت دراسة وظيفة النوم مع التركيز فسيولوجية النوم، ودورة النوم واليقظة، والمشكلات والاضطرابات المصاحبة للنوم، والاصل اللغوى لكلمة نوم في اللغة العربية هي الرقاد والنعاس او السكن والهدوء في فترة راحة تغيب فيها الارادة والوعي، وكلمة Sleep بالانجليزية تعود إلى أصل جرماني مشتق من Schlaf وتعني النوم بالالمانية، وفي تراث الشعر والأدب العربي كثير من النصوص حول النوم ومعاناة الارق وعلاقة ذلك بالحالة النفسية، ومن الجوانب الدينية والفلسفية فقد تم الربط بين النوم والموت وعقد المقارنة بينهما.

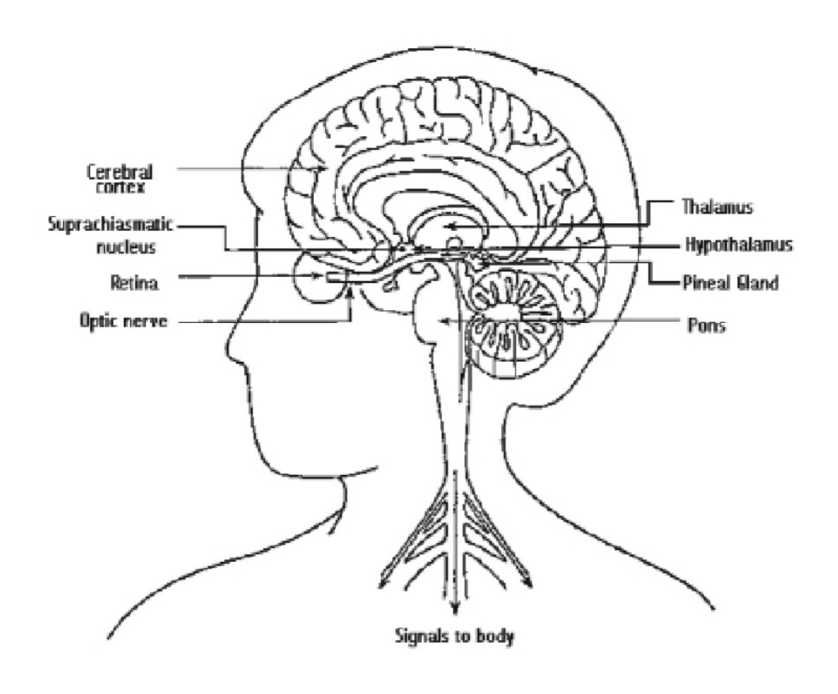


Figure 2

وقد ظهرت النظريات التي تحاول تفسير ظاهرة النوم، ومنها ما يقول بأن النوم يبدأ حين تقل تغذية المخ بالاكسجين، ومنها ما يؤكد ان للنوم مراكز خاصة في الجهاز العصبي، ونحن لا ننام لمجرد ان حالة اليقظة قد توقفت، ولكن النوم عملية نشطة إيجابية تتعلق بالنشاط الكيميائي والكهربائي للمخ، أي أن هناك بعض المواد الكيميائية في المخ لها علاقة بحدوث النوم مثل مادة السيروتونين Serotonin، وقد تم دراسة ذلك من خلال تجارب على الانسان والمخلوقات الاخرى يتم خلالها تسجيل النشاط الكهربائي للمخ عن طريق رسم المخ EEG، وقياس حركات العين والتوتر العضلي وما يحدث لها من تغييرات اثناء النوم.

حقائق وأرقام عن النوم:

* ينام الانسان بمعدل ثلث حياته (8 ساعات في المتوسط كل يوم) وتختلف مدة النوم اللازمة لكل شخص تبعاً للسن والنشاط وعوامل بدنية ونفسية اخرى.

* في الاطفال عقب الولادة تصل فترة النوم إلى 16 ساعة يومياً، وفي الشهر السادس تصل إلى 12 ساعة، وتقل فترات النوم في كبار السن لتصل إلى 4 ساعات كافية لمنحهم احتياجهم من النوم.

* هناك من الناس الطبيعيين من ينام لفترات قصيرة Short Sleeper تتراوح بين 4 - 6 ساعات يوميا، ومن ينام لمدة طويلة تصل إلى 9 - 11 ساعة يوميا Long Sleepers بالاضافة إلى من ينام في المعدل الطبيعي بين 6 - 8 ساعات.

* يتكون النوم من نوعين هما نوم حركات العين السريعة REM ويكون في 25% من فترة النوم، والنوم العميق في نسبة 75% ويمكن تسجيل ذلك من خلال اقطاب في معامل النوم، وتحدث الاحلام بصفة رئيسية في النوع الاول.

* يتكون النوم العميق من 4 مراحل تتدرج في عمق النوم بها، ويمضي الاطفال والمراهقين فترة قصيرة قبل الدخول في النوم بينما تطول هذه الفترة في كبار السن.

* اثناء النوم يحدث انخفاض في درجة حرارة الجسم، ويقل معدل ضربات القلب، ومرات التنفس، وضغط الدم، ويتغير معدل افراز بعض الهرمونات.

* يختلف نوم الانسان عن نوم المخلوقات الاخرى، وهناك تعاقب لفترات الراحة والنشاط في بعض انواع النبات، كما تنام الحشرات والاسماك والزواحف والطيور لفترات قصيرة متعاقبة.

اضطرابات النوم:

* في الكثير من الحالات تكون الشكوى من اضطراب النوم علامة على وجود مشكلات صحية أو نفسية اخرى، ويعتبر الأرق Insomnia من اكثر اضطرابات النوم إنتشاراً، وهناك دورة داخلية يتم خلالها تنظيم ساعات النوم واليقظة يطلق عليها الساعة الحيوية Biologic Clock يؤدي أي خلل فيها إلى اضطراب نمط النوم، ومن الناس من يعرف عنه النشاط صباحاً ومنهم من يفضل السهر حتى وقت متأخر ولا ينشط إلا في الفترة المسائية، ويعرف هذان النوعان من الناس بنمط الصباح والمساء، ومن الشكاوي الشائعة المتعلقة بالنوم في العيادة النفسية:

* لا استطيع النوم واتقلب في فراشي حتي الصباح..

* أنام كثيرا في أوقات الليل والنهار ولا أستطيع التغلب على الكسل..

* أشياء غريبة تحدث لي أثناء النوم..

ويتم تشخيص مشكلات النوم من خلال الاستفسار عن عادات النوم من الشخص نفسه ومن ينام بجواره حتى تسهم هذه المعلومات في تحديد اضطراب النوم واسبابه وعلاجه، والارق على سبيل المثال له كثير من الاسباب منها:

* اسباب نفسية بسيطة مثل انشغال التفكير ببعض الهموم، او امراض نفسية مثل القلق والاكتئاب.

* اسباب طبية مثل الالم والامراض العضوية.

* حالة الجو، ومكان النوم، والضوضاء، وتناول المشروبات المنبهة.

* ومن اضطرابات النوم الاخرى حالة مرض الإفراط في النوم Hypersomnia، ونوبات النوم المرضي Narcolepsy، وشلل النوم Sleep Paralysis، وحدوث بعض الهلاوس والحركات غير الارادية أثناء النوم، وهناك أيضا بعض الظواهر التي تحدث اثناء النوم مثل المشي والكلام اثناء النوم، والكوابيس والفزع الليلي، والشخير وتوقف التنفس، وكل هذه الحالات المرضية تكون نتيجة خلل عضوى في وظيفة الجهاز العصبي او بسبب عوامل نفسية تتطلب التشخيص والعلاج.

كيف تتخلص من اضطرابات النوم!؟

هناك مجموعة من الارشادات البسيطة تفيد في التخلص من اضطرابات النوم (مثل الارق) نذكر منها:

* الاستيقاظ في موعد ثابت كل يوم وعدم البقاء بالفراش اكثر من المدة المعتادة.

* التوقف عن استخدام المواد المنبهة للجهاز العصبي في الشاي والقهوة والسجائر لاحتوائها علي الكفايين والنيكوتين.

* تجنب النوم نهاراً، والاهتمام بالنشاط والتدريبات الرياضية خلال اليوم.

* تجنب الانشطة المثيرة قبل النوم.. والقراءة الخفيفة والاستماع للراديو افضل من مشاهدة فيلم مثير في المساء قبل النوم.

* تجنب الوجبات الثقيلة ليلاً، وحمام دافئ في درجة حرارة الجسم يساعد على النوم.

* اسلوب الاسترخاء يؤدي إلى التخلص من التوتر والدخول في النوم.

وفي الحالات التي لا تفيد فيها هذه الخطوات يمكن اللجوء إلى استخدام العقاقير المنومة تحت اشراف الطبيب النفسي، وتشير الإحصائيات إلى أن هذه الادوية هي اكثر العقاقير استخداما في الولايات المتحدة حيث يصل عدد من يستخدمونها إلى 9 ملايين شخص، وتعمل هذه الادوية على خفض درجة التوتر وتهدئة الانفعالات ومساعدة النوم، ويجب استخدامها لفترة محدودة حتى لا تتسبب في آثار جانبية مثل التعود عليها او الخلل في وظائف الجهاز العصبي.

وبعد - عزيزى القارئ - فإن العلاقة بين النوم والصحة واضحة من خلال المعلومات الطبية التي تؤكد ان الاشخاص الذين لا يلتزمون بمبادئ الصحة العامة ويكثرون من السهر وينامون لفترات قصيرة، واولئك الذين يعيشون في تكاسل وينامون لفترات طويلة اكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسرطان والاكتئاب، وكذلك الذين يفرطون في تناول الادوية المنبهة والمنومة فإنهم معرضون لمضاعفات خطيرة.. والكلمة الاخيرة هنا هي ان الاعتدال في النوم دون تقليل أو إفراط له اثر هام على الاحتفاظ بحالة متوازنة من الصحة البدنية والنفسية..

النوم أية من آيات الله

{وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (23)} الروم

النوم أية من آيات الله، ولنتدبر قوله تعالى: {ومن آياته منامكم بالليل...} الروم 23.. وقد ورد ذلك في هذه الآية الكريمة من سورة الروم، و من ما تتضمنه هذه السورة عرض لمجموعة من آيات الله سبحانه وتعالى في الكون وفي النفس الإنسانية مثل خلق البشر من تراب، وخلق الأزواج والسكينة اليها، وخلق السماوات والأرض واختلاف الألسنة وألوان الناس والظواهر الكونية كالبرق والمطر، ثم البعث يوم القيامة، وهنا نتناول ظاهرة النوم التي وردت في سياق ذكر آيات الله في الكون والخلق ونصها: {ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله ان في ذلك لآيات لقوم يسمعون}.

وما ورد في القران الكريم حول النوم ووصفه بأنه من آيات الله سبحانه وتعالى ومايحدث للانسان خلال النوم من ظواهر مثل الاحلام كان ضمن دعوة مبكرة للناس للتأمل في الكون وفي النفس الإنسانية بما يدفع إلى المزيد من الايمان بقدرة الخالق العظيم الذي أحسن كل شئ صنعا فما أحوجنا إلى مزيد من التأمل في مثل هذه الإشارات النفسية في آيات كتاب الله الذي أنزله هدى للعالمين حتى نزداد إيمانا ويقينا ببديع صنع الله سبحانه وتعالي.

النوم.. والموت.. والزمن:

توضح آيات القرآن الكريم هذه المسألة الهامة، وتجيب على الكثير من التساؤلات عن العلاقة بين النوم والموت ومرور الزمن من خلال معاني قوله تعالى:

{اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (42)} الزمر

فالموت والنوم بينهما أوجه تشابه،اما العلاقة مع الزمن فقد وردت في مناسبات اخرى وفي أمثلة وقصص القرآن:

{وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ يُقْسِمُ الْمُجْرِمُونَ مَا لَبِثُوا غَيْرَ سَاعَةٍ كَذَلِكَ كَانُوا يُؤْفَكُونَ (55) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَالإِيمَانَ لَقَدْ لَبِثْتُمْ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِلَى يَوْمِ الْبَعْثِ فَهَذَا يَوْمُ الْبَعْثِ وَلَكِنَّكُمْ كُنتُمْ لا تَعْلَمُونَ (56)}.

{قَالَ كَمْ لَبِثْتُمْ فِي الأَرْضِ عَدَدَ سِنِينَ (112) قَالُوا لَبِثْنَا يَوْماً أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ فَاسْأَلِ الْعَادِّينَ (113) قَالَ إِنْ لَبِثْتُمْ إِلاَّ قَلِيلاً لَوْ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (114)} المؤمنون

{يَتَخَافَتُونَ بَيْنَهُمْ إِنْ لَبِثْتُمْ إِلاَّ عَشْراً (103) نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَقُولُونَ إِذْ يَقُولُ أَمْثَلُهُمْ طَرِيقَةً إِنْ لَبِثْتُمْ إِلاَّ يَوْماً (104)} طه

ومن أمثلة القرآن على علاقة الموت والنوم والزمن:

{أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْماً أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْماً فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (259)} البقرة

ويتضح نفس المعنى في ماورد في القرآن عن أهل الكهف:

{وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْماً أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَاماً فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَداً (19)} الكهف

ومن الاشارات التي تدل على تقدير الزمن في آيات القرآن:

{فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُوْلُوا الْعَزْمِ مِنْ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلاَّ الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ (35)} الاحقاف

الساعة الحيوية «البيولوجية»:

ينام الناس عادة ويستيقظون من النوم في أوقات محددة ثابتة تقريباً على مر الايام، وهذا الانتظام في ايقاع الراحة والنشاط يعود إلى ازمنة قديمة حين اعتاد الانسان على النوم ليلاً بسبب الظلام الذى يحد من فرص الحركة والنشاط، ورغم تغير الظروف الحضارية والاجتماعية التي تشجع على السهر ليلاً مثلا الاضواء الكهربائية ووسائل التسلية فإن نمط النوم خلال الليل والاستيقاظ في الصباح قد استمر لدى الغالبية العظمى من الناس، وهذه بعض المعلومات حول الساعة الموجودة بداخلنا.

اكتشف العلم أن دورة النوم واليقظة تخضع لتنظيم طبيعي لا يتأثر بالظروف الخارجية، وتمتد علي مدى 24 ساعة، واطلق عليها الساعة الحيوية «البيولوجية» Biologic Clock، وان الظروف والانشطة التي يقوم بها الانسان على مدار اليوم مثل التعرض للضوء والظلام، وانتظام تناول وجبات الطعام، وعلامات التوقيت الاخرى لا تؤثر في عمل هذه الساعة الحيوية.. ولقد وردت إشارات قرآنية حول ذلك في قوله تعالى:

{وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحَوْنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِتَبْتَغُوا فَضْلاً مِنْ رَبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلَّ شَيْءٍ فَصَّلْنَاهُ تَفْصِيلاً (12)} الاسراء

وفي قوله تعالى:

{قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللهُ عَلَيْكُمْ اللَّيْلَ سَرْمَداً إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلا تَسْمَعُونَ (71) قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللهُ عَلَيْكُمْ النَّهَارَ سَرْمَداً إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ

تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلا تُبْصِرُونَ (72) وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (73)} القصص

وفي قوله تعالى:

{وجعلنا الليل لباساً * وجعلنا النهار معاشاً} النبأ 10، 11

وفي قوله تعالى:

{أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (86)} النمل.

وهذه الآيات الكريمة إشارة علمية وطبية هامة إلى حقائق أكتشفها العلم الحديث حول ما يطلق عليه الساعة البيولوجية أو الحيوية، وما تم كشفه من أسرار ما يحدث في أجهزة جسم الإنسان في دورة النوم واليقظة، وهنا نلقي الضوء من وجهة النظر الطبية على بعض من هذه الحقائق التي تتعلق بهذا الموضوع.

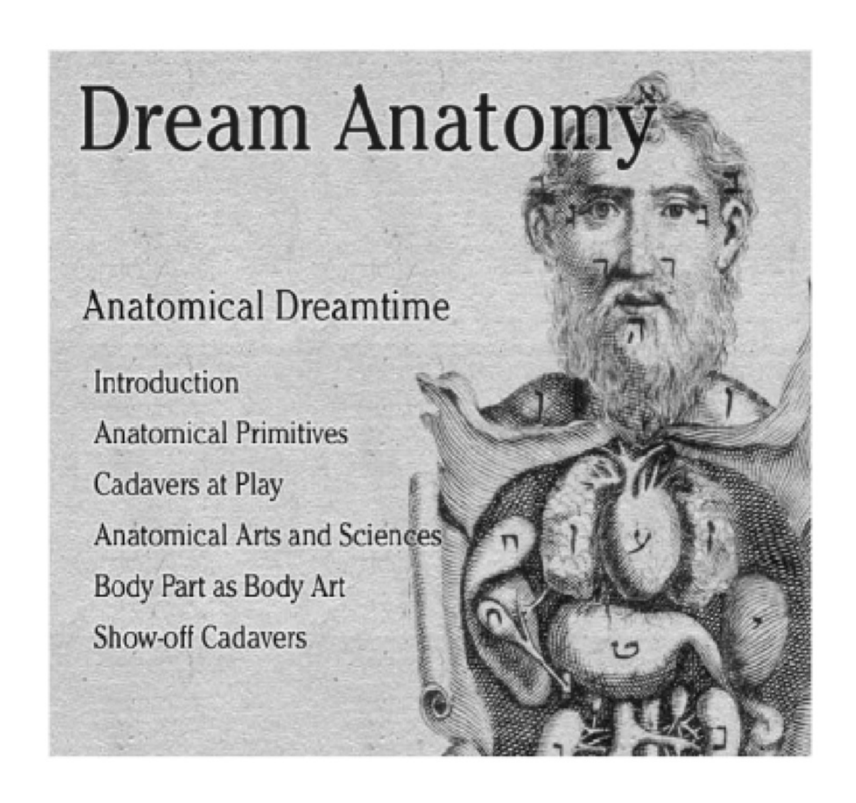
وبعد عرض هذه الحقائق العلمية والطبية التي تم التوصل إليها من خلال الأبحاث العلمية الحديثة حول الساعة البيولوجية أو الحيوية ودورة النوم واليقظة وما يرتبط بها من تغييرات في حالة الجسد والنفس يتبين لنا كيف كانت هذه الإشارات في آيات القرآن الكريم أسبق من العلم الحديث في كشف هذه الحقائق والأسرار التي تتعلق بالإنسان ذلك الكائن العظيم الذي يتجلى فيه صنع الخالق سبحانه وتعالى.

الأحلام.. بين المنظور النفسي والقرآني

كانت الأحلام منذ القدم من الموضوعات التي استحوذت على اهتمام الإنسان، ومع تقدم العلم بدأ عهد جديد في الاهتمام بالأبحاث العلمية لكشف أسرار الأحلام، ومحاولة فهم منشأ الحلم ومعناه، وفي هذا الموضوع وصف للمنظور النفسي لخصائص الأحلام، ومحاولة للإجابة على الأسئلة المتصلة بتفسير الأحلام وعلاقتها بالنوم خصوصاً نوم الحركات السريعة للعينين، وتوضيح لحقيقة الأحلام وارتباطها ببعض المعاني والأفكار، وقد فضلت أن لا تقتصر مناقشة موضوع الأحلام على بعض الحقائق العلمية ونتائج الأبحاث بل يتم تناول هذا الموضوع في سياق أكثر شمولاً.

الأحلام.. كيف!؟.. ولماذا!؟

الأحلام هي نتاج لنشاط عقلي يحدث أثناء النوم، وهي ظاهرة صحية لا تعني وجود اضطراب غير طبيعي، وقد اكتشف العلماء ارتباط حدوث الأحلام بصفة رئيسية بنوم الحركات السريعة للعين REM ومدته في المتوسط ساعة أو ساعتين على مدى فترة النوم ليلاً بمعدل حوالي 10 دقائق تتكرر كل 90 دقيقة، وهذه بعض الحقائق حول منشأ الأحلام ومعناها



* يتم الحلم على مستويين هما:

1) استرجاع بعض الأحداث التي مرت بنا أثناء النوم، والأمور التي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة.

2) مستوى أعمق يتضمن الأفكار والصراعات والرغبات الكامنة في العقل الباطن.

* الحلم فرصة متاحة للتنفيس عن محتوى العقل الباطن، ويصفه علماء النفس بأنه «البداية الملكية» للوصول إلى معرفة محتويات اللاشعور، ويتم استخدام تفسير الأحلام في العلاج النفسي.

* للحلم وظيفة هامة في احتفاظ العقل بحالة من اللياقة أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين يعود إلى اليقظة، ومن النظريات ما يفترض أن للأحلام وظيفة بيولوجية حيث يتم خلالها «تنظيف» المخ باستبعاد المعلومات الزائدة حتى يواصل أداء وظائفه بكفاءة.

* للأحلام بعض المعاني الظاهرة يمكن التعرف عليها عند سردها، ولها أيضا معان خفية لا يمكن فهمها دون توفر معلومات عن الشخص الذي رأى هذا الحلم في نومه.

*   لا يتذكر معظم الناس أحلامهم أثناء الليل باستثناء تلك التي تحدث قبل الاستيقاظ مباشرة، وحين يتم إيقاظ الشخص من نوم الحركات السريعة يمكنه تذكر الحلم، ولا يحدث ذلك عند الإيقاظ من النوم العميق.

تفسير الأحلام:

شغل الإنسان منذ القدم فكرة تفسير الأحلام ومعناها، ويطلب الكثير من الأصحاء والمرضى تفسيرا لأحلامهم ومغزى الأحداث والشخصيات التي يرونها وعلاقة ذلك بحياتهم وحالتهم النفسية، وهنا نذكر بعض النقاط فيما يتعلق بتفسير الأحلام:

*   يتضمن الحلم عادة تغييرا في خصائص الزمان والمكان، فيذكر النائم أنه يرى في نفس الحلم أشخاصا وأحداثا من الماضي البعيد والقريب، وظاهرة التكثيف Condensation تعني أننا نحلم خلال ثوان أو دقائق بأحداث تمتد على مدى سنوات طويلة، كما أننا نحلم بأحداث تقع في أماكن مختلفة متباعدة في نفس الوقت.

*   تتميز الأحلام أيضا بظاهرة الرمزية Symbolism، وتعني وجود رموز معينة لها مغزى ودلالة تشير إليها، وكان سيجموند فرويد (1856 - 1936) يهتم بدلالات هذه الرموز ويفسرها على أنها إشارات جنسية، فالأشياء المستطيلة كالثعابين والأقلام، والأشياء المستديرة أيضا تعبر عن رغبات جنسية مكبوتة تبعاً لنظريات تفسير الأحلام في التحليل النفسي، كما يتضمن الحلم عملية الإزاحة Displacement التي تعني وضع الأفكار بعيداً عن مكانها الأصلي في سياق مختلف يبدو كأنه لا معنى له حيث تظهر الموضوعات الحساسة في إطار مقنّع لإزالة ما يرتبط بها من انفعال.

*   وهناك التفسير الذي يقوم على النواحي الإبداعية، وحل المشكلات الصعبة عن طريق الأحلام، والوسيلة الشائعة لتناول الأمور المعقدة بأن تنام عليها حتى يمكن حلها «Sleep On It»، ومن أمثلته ما يروى عن العالم الألماني الذي ظل يحاول لفترة الوصول إلى التركيب الكيميائي للبنزين دون جدوى حتى نام وحلم ذات ليلة أنه يرى 6 ثعابين تكون حلقة فاهتدى إلى تكوين البنزين

في حلقة سداسية بها 6 ذرات من الكربون، ويدل ذلك على أن تداعيات الأحلام قد تساعد على حل لبعض الأمور التي يتم بحثها في اليقظة.

* شهد مجال تفسير الأحلام الكثير من الاجتهادات بالنسبة لمغزى رؤية الحيوانات كالقطط والكلاب بألوانها البيضاء والسوداء، وأنواع الطعام المختلفة، ويتم ذلك بناء على جمع معلومات من أعداد كبيرة من الحالات.

الأحلام.. بين الماضي والمستقبل:

* السياق التاريخي والحضاري للأحلام يتضمن نظرة قدماء المصريين والاغريق والرومان إلى العلاقة بين الأحلام وبين الروحانيات والعالم الآخر وأحداث المستقبل، وكانت هناك أهمية للأحلام في ممارسة الطب عند القدماء بالإضافة إلى البعد الروحي والديني، وقد ورد إشارات إلى ذلك في «الإلياذة والاوديسا» لهوميروس Homer، وفي أوراق البردى حيث احتوت أحداها على تفسير لرموز الحلم يشير إلى أن القبلة تدل على متاعب زوجية، والحمار عقاب على خطأ، والقطة كثرة المواليد، والكلب ولادة الذكور.

* النبوءات التي ترتبط ببعض الأحلام لا تزال محل جدل، وهناك ما يدل على وجود تفاعل بين العقل الإنساني والبيئة المحيطة به من خلال العقل الجمعي والتأثر بالإحداث العامة مثل حالة الحرب أو الرخاء، وقد يستشعر بعض الناس حدوث أمور نتيجة للعلاقة القائمة والمتوارثة بين الإنسان وبين الزمان والمكان.

* المنظورالإسلامي للأحلام والرؤى يمكن التعرف عليه من خلال ما ورد في القرآن الكريم حول رؤية يوسف عليه السلام وهو صغير السن مع أخوته وأبويه، ثم حلم فرعون الرمزي بالبقرات السمان والعجاف الذي تم تفسيره كإنذار مبكر لسنوات القحط والرخاء التالية، وتم التخطيط على أساس ذلك، وكذلك رؤية إبراهيم عليه السلام يذبح ولده إسماعيل عليه السلام، ويوضح ذلك الفرق بين الرؤيا التي تنطوي على حكمة معينة وما يوصف بأنه أضغاث أحلام لا أهمية لها ولا علاقة لمحتواها بأي نبوءة أو أحداث في المستقبل، ومن المنظور الإسلامي لا يجب الاهتمام بمحتوى بعض الأحلام الغامضة أو توقع حدوث مكروه نتيجة لها.

* يتحدث بعض الناس عن بعض الأحداث وقعت بالفعل عقب أحلام تضمنت نفس هذه الأحداث، وفي كثير من المناسبات يحدث في الواقع ما نراه قبل ذلك في الأحلام، ولا يوجد تفسير علمي لذلك.

القلق ومشكلات الأحلام في العيادة النفسية:

رغم أن الأحلام ليست من الظواهر المرضية وتعتبر من الظواهر المعتادة المرتبطة بالصحة النفسية إلا أن بعض المشكلات والشكاوى التي تتعلق بالأحلام قد تكون ضمن الأعراض التي يذكرها المرضى في العيادات النفسية، وهنا نذكر بعض الحقائق حول الاضطرابات التي تتعلق بالأحلام:

* يتأثر محتوى الأحلام بالحالة النفسية للشخص، ومثال ذلك أن احدنا قد يحلم انه يتشاجر مع صديق له أو يوجه اللوم لزوجته، ولا يكون ذلك سوى انعكاس لمتاعبنا في علاقاتنا مع الأصدقاء أو في العلاقة الزوجية، فالحلم هنا هو انعكاس لموضوع يشغل البال والتفكير قبل النوم.

* الكوابيس Nightmares هي نوع خاص من الأحلام يدور حول أحداث مرعبة ومحتوى يبعث على الخوف ومواقف مزعجة يصحو المريض بعدها في حالة نفسية سيئة، وحالات الفزع الليلي Sleep Terror تشبه الكوابيس ويصحبها انفعال شديد، وسيتم الحديث عنها بالتفصيل في موضع أخر.

* بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق Anxiety، والاكتئاب Depression، والفصام Schizophrenia، والهستيريا Hysteria لها علاقة مباشرة بالتأثير على محتوى ونمط الأحلام في المرضى النفسيين، ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند دراسة اضطراب النوم المصاحب لهذه الحالات.

* يتم استخدام دراسة الأحلام في العلاج النفسي حيث أن تحليل مضمون الأحلام قد يعطي فكرة عن بعض الدوافع والصراعات العميقة الكامنة في العقل الباطن، ويسهم التعرف على ذلك في فهم حالة المريض ومساعدته، ويتم ذلك من خلال السرد المباشر للحلم، والتداعي الحر الذي يقوم به المريض.

* أحلام اليقظة Day Dreams هي حالة شائعة لا تحدث أثناء النوم، وتشبه الحلم في أنها انفصال عن الواقع أثناء اليقظة في حالة من التخيل حيث يرى نفسه وقد حقق إنجازات وأموراً غير واقعية، أو توصل إلى حل لكل ما يشغل باله من مشكلات، ويعيش مستغرقا في هذا الجو لفترة من الوقت، ويحدث ذلك كثيرا في المراهقين والشباب خصوصاً في الطلاب الذين يستعدون للامتحانات، ويتم التخلص من أحلام اليقظة ببعض الخطوات التي تساعد على الاحتفاظ بالتركيز الجيد.

وتعد هذه مجرد أمثلة من الشكاوى المرضية المتعلقة بالأحلام غير أن الكثير من الناس يطلب من الأطباء النفسيين تفسيراً لما يراه من أحلام وعلاقة ذلك بحالته النفسية، ودائما ما تكون التوصية لهؤلاء هي عدم الاهتمام بالأحلام المزعجة، والتفاؤل فقط بمضمون الأحلام السعيدة التي تمثل مع النوم الهادئ نموذجا للأمنيات الطيبة.

والمنظور الإسلامي للأحلام والرؤى يمكن التعرف عليه من خلال ما ورد في القرآن الكريم حول رؤية يوسف عليه السلام، ثم حلم فرعون الرمزي، وكذلك رؤية إبراهيم عليه السلام بذبح ولده إسماعيل عليه السلام، ويوضح ذلك الفرق بين الرؤيا التي تنطوي على حكمة معينة وما يوصف بأنه أضغاث أحلام لا اهمية لها ولا علاقة لمحتواها بأي نبوءة او أحداث في المستقبل، وقد ورد تعبير «أضغاث أحلام» في مناسبتين في سورتى يوسف والانبياء:

{بَلْ قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلامٍ بَلْ افْتَرَاهُ بَلْ هُوَ شَاعِرٌ فَلْيَأْتِنَا بِآيَةٍ كَمَا أُرْسِلَ الأَوَّلُونَ (5)} الانبياء

ومن المنظور الإسلامي لا يجب الاهتمام بمحتوى بعض الأحلام الغامضة أو توقع حدوث مكروه نتيجة لها.

تم تناول ظاهرة الأحلام في مواضع متعددة في آيات القران الكريم منها هذه الآية الكريمة من سورة الأنفال في خطاب الله إلى رسوله صلى الله عليه وسلم:

{إِذْ يُرِيكَهُمْ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلاً وَلَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيراً لَفَشِلْتُمْ وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (43)} الأنفال

ولعل أكثر الإشارات المتعلقة بالأحلام وضوحا القرآن الكريم تلك التي وردت في الآيات الأولى من سورة يوسف حول حلم هذا النبي الكريم: {إِذْ قَالَ يُوسُفُ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ

عَشَرَ كَوْكَباً وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ (4) قَالَ يَا بُنَيَّ لا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْداً إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلإِنسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ (5)} يوسف.. كما فسر يوسف عليه السلام الاحلام، كما ورد في آيات نفس السورة تفاصيل عن قدرة هذا النبي الكريم على تأويل الأحلام من خلال تفسيره لحلم صاحبيه في السجن،

{وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْراً وَقَالَ الآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزاً تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنْ الْمُحْسِنِينَ (36)}.

{يَا صَاحِبَيِ السِّجْنِ أَمَّا أَحَدُكُمَا فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْراً وَأَمَّا الآخَرُ فَيُصْلَبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ رَأْسِهِ قُضِيَ الأَمْرُ الَّذِي فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ (41)} يوسف

والنبوءة التي وردت في حلم الملك في مصر حول البقرات السمان والعجاف التي ترمز إلى سنوات القحط والرخاء:

{وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنْبُلاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنْ كُنتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ (43) قَالُوا أَضْغَاثُ أَحْلامٍ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الأَحْلامِ بِعَالِمِينَ (44) وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُونِ (45) يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنْبُلاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ (46) قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأَباً فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلاَّ قَلِيلاً مِمَّا تَأْكُلُونَ (47) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلاَّ قَلِيلاً مِمَّا تُحْصِنُونَ (48) ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْصِرُونَ 49} يوسف

- وقد ورد في نهاية هذه السورة تفسير هذا الحلم وعندها قال: يوسف عليه السلام ان هذا تأويل الرؤيا الاولى:

{وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّداً وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقّاً وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنْ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنْ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (100)} يوسف.

والمنظور القرآني لظاهرة الأحلام وما ورد في آيات القران الكريم حول تأويل الحلم ودلالته وفك رموزه، والعلاقة بين الحلم والنبوءة هي دلائل على الإعجاز القرآني في وصف الظواهر الإنسانية بصورة تدعو إلى مزيد من الايمان واليقين بما يتضمنه كتاب الله الذي سبق العلم الحديث بمئات السنين في تناول الكثير من الظواهر الكونية والإنسانية فسبحان الله الخالق العظيم.

الطب النفسي وسيكولوجية اللعب

قد يتساءل البعض منا: هل اللعب أيضاً له أهمية في حياتنا النفسية!؟.. في هذا الموضوع من سلسلة كتابتنا الخفيفة في مجلة «حياتنا» في فصل الصيف نحاول إلقاء الضوء على بعض الجوانب النفسية لممارسة اللعب.. أي نوع من أنواع اللعب.. فنناقش تعريف اللعب وأهميته في حياتنا في كل مراحل العمر، وارتباطه بالحالة النفسية كنوع من التنفيس عن الإحباط والعنف والعدوان.. ثم قيمته كوسيلة لتشخيص الحالات والعلاج النفسي للصغار والكبار معاً

وإذا أردنا أن نطرح سؤالاً لتعريف اللعب فنقول: ما هو اللعب؟

وهنا نجد أنفسنا مرة أخرى نحاول الحديث عن أشياء نعرفها جيداً بكلمات لا نعرفها مما يجعل الناس تتهم علم النفس والطب النفسي بالتعقيد، عموماً فاللعب هو أي سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة، وهو نشاط سار ممتع يتضمن إشباعاً للحاجات، كما أنه وسيلة للتعبير عن النفس وطريقة لفهم العالم من حولنا، وفي اللعب تظهر الرغبات والمخاوف والمناهج والصراعات والهموم وكل خفايا العقل الباطن، ومن هنا كانت أهمية اللعب كأسلوب تعلم ودراسة وتشخيص وعلاج أيضاً، حيث يعتبر العلاج باللعب إحدى وسائل العلاج الهامة في الطب النفسي.

ولكن لماذا نلعب؟

قبل الإجابة على هذا السؤال يجب أن نقول بأن اللعب غالباً ما يرتبط في الأذهان بمرحلة الطفولة، ولكن هناك حاجة إلى ممارسة اللعب في كل مراحل العمر حيث يمكن أن يتطور اللعب ليلائم أسلوبه مراحل العمر المختلفة، ففي الطفولة يكون اللعب بسيطاً يغلب عليه الطابع العضلي،

ويكون في الغالب فردياً، ثم يدخل في أسلوب اللعب بعد ذلك الذكاء والتفكير ويصبح جماعياً يعتمد على المشاركة، ويتطور بعد ذلك إلى أسلوب المباريات حيث تظهر فيه روح الجماعة والتمسك بقواعد اللعب وقوانينه.

فنحن نلعب حتى نقوم بالتنفيس عن طاقة زائدة لدينا، وهذا التنفيس رغم أنه يبدو وكأنه غير هادف إلا أن ذلك يمكن أن يعلمنا فيما بعد أن نمارس التنفيس الهادف لطاقاتنا في العمل المثمر البناء، واللعب هو بلا شك وسيلة للتسلية والترفيه والترويح عن النفس بعد العمل حيث يجدد النشاط، وفوق ذلك فإنه نشاط دفاعي نفسي هام ذلك أنه يتضمن علاجاً لمواقف الإحباط المختلفة في الحياة، فهو تعبير عن ما بداخلنا من طاقة عدوان وقتال بدلاً من كبت هذه الغرائز أو ظهورها في ممارسة العمل أو في الحياة.

اللعب: المتعة والشباب الدائم:

إن ممارسة اللعب من شأنها أن تمنح الإنسان الشباب الدائم، فليس هناك من الناحية النظرية عمر معين يتوجب فيه التوقف عن الاستمتاع بالحياة، والتخلي عن الانطلاق والسرور، لأن ذلك حين يحدث فإن معناه الاستسلام طواعية للإرهاق والتوتر والكآبة، رغم ما يشيع في ثقافتنا الشرقية من أن اللعب لصغار السن فقط، وكما يقول الشاعر العربي الذي ينكر أن يكون اللعب لكبار السن: «... ولا لعباً مني وذو الشيب يلعب؟»، وهنا أذكر أن إحدى الصحف البريطانية قد كتبت حين توفي المفكر الإنجليزي المعروف برتراند راسل تقول: «مات بالأمس شاب إنجليزي في الثامنة والتسعين من عمره»، حيث ينعم بالقوة والحيوية وعاش كشاب حتى آخر لحظات حياته.

ومن الذي يقول بأن حياتنا أن تقتصر على العمل والكفاح المستمر؟ إننا إذا تصورنا أننا نعيش من أجل ضروريات الحياة فقط فإن ذلك معناه حياة شاقة غير محتملة، والإنسان لا يتميز إلا إذا عمد إلى إنفاق بعض من طاقته في أمور ليست جوهرية لحياته، واللعب هو أحد هذه الأنشطة التي تبدو كمالية وغير ضرورية لكنها كانت ولا تزال إحدى طرق التقدم والإبداع، فاللعب قد يضحى عظيم الفائدة، ولنا أن نعلم أن الإنسان كثيراً ما توصل إلى استخلاص الآلات النافعة من أشياء كان يلهو بها، فاللعب تجربة مفتوحة قد تكون الطريق إلى الاكتشاف والتعلم وظهور المواهب.

عندما يصبح اللعب مهنة!؟:

اللعب يمكن أن يصبح مهنة، فيقال أن اللعب هو مهنة الطفل في سنواته المبكرة قبل السادسة، فالأطفال في لعبهم في هذه السن يكونون أشبه بالعمال الصغار حيث أنهم من خلال اللعب يتعلمون ويستكشفون العالم من حولهم في الوقت الذي يستمتعون فيه بطفولتهم، واللعب هنا في هذه الحالة من الأمور الأساسية التي تخدم عمليات النمو الجسماني والعقلي والانفعالي، ومن خلاله أيضا يستطيع الطفل أن يتعلم المعلومات والمعايير الاجتماعية وضبط النفس، وصفات النظام والتعاون والقيادة، ويجب أن نسمح للصغار أن يمارسوا اللعب بحرية فهم ليسوا رجالاً حتى نلقي عليهم بالكثير من المسئوليات، ولا يجب أن نسبق الزمن ونطالبهم بما يفوق قدراتهم، ويستفاد من ذلك في تعليم الأطفال في سنوات الروضة والحضانة والسنوات الأولى للدراسة حيث يكون اللعب هو الأسلوب الأمثل للتعليم وليس التركيز على القراءة والكتابة كما يحدث في مدارسنا. أغلب الظن أن أي منا قد راقب طفلاً وهو يلعب حيث يبني كهفاً من الرمال أو يتسلق الأشجار أو يعوم في الماء، وربما استخدم بعض الأدوات في اللعب مثل الدمى يلهو بها حيناً وقد يقسو عليها أحياناً، لكننا في الغالب لا نفكر في مغزى اللعب لدى الطفل ودلالة الأسلوب الذي يتعامل به مع لعبته أو مع زملائه أثناء اللعب، إننا في هذه الحالة يمكن أن نكتشف الكثير من رغبات الطفل واحتياجاته ومخاوفه، أي أن كل ما يفعله الطفل أثناء اللعب هي تصرفات ذات معنى، كيف ذلك؟

اللعب والصحة النفسية:

وفي العيادة النفسية يمكن أن نجعل من اللعب أحد المفاتيح لفهم شخصية المريض، فالقدرة على الاستمتاع باللعب هي إحدى العلامات الصحية التي تدل ليس فقط على توفر المهارة والاهتمام لدى الفرد بل على خلوه من كل ما يقلق راحة البال مثل القلق وتأنيب الضمير ولوم النفس، حيث أنه من المفترض أن تكون ردود أفعالنا أثناء اللعب هي الحماس والإثارة، والتلقائية والشعور بالبهجة، هذا على فرض أننا أناس أسوياء، لكننا نلاحظ أن بعض المضطربين نفسياً لا يمكن لهم أثناء اللعب التخلص من همومهم، فنراهم حتى في المواقف التي تكون مناسبة للهو وهم في حالة شد نفسي وتوتر قد يصل إلى حد الغضب، أو ترى البعض يرهق نفسه في سبيل تحقيق الفوز والتفوق، ولا

يقبل أي خطأ من نفسه أو من غيره، ويعتبر الخسارة في اللعب مشكلة خطيرة يصعب أن يتقبلها، وهؤلاء أكثر عرضة للإحباط والاكتئاب ولا يمكنهم جني أي فائدة من اللعب لعجزهم عن التسامي فوق همومهم.

ومن النصائح المعتادة التي نوجهها دائماً إلى مرضانا للوصول إلى حالة الصحة النفسية والتوازن الانفعالي هو ممارسة الهوايات خصوصاً اللعب والرياضة البدنية، وأحياناً أرى أننا كأصحاء أحوج ما نكون إلى مثل تلك النصيحة حيث تطغى مشاغل حياتنا اليومية في معظم الأحيان على الوقت المخصص للترفيه واللعب، فنجد الكثير من الشباب يكتفي بمتابعة أخبار الرياضة والرياضيين دون محاولة ممارسة الرياضة بنفسه، وهذا لا يكفي رغم أنني أجد حتى في الاهتمام بالرياضة وأخبارها جانب إيجابي فكثيراً ما يكون الحديث حول مباريات الكرة ونتائجها ونجومها متنفساً جيداً للكثير من الانفعالات، وأحياناً استخدم ما لدي من معلومات في هذا المجال كمادة للحديث والتواصل مع الآخرين حتى مع مرضى العيادة النفسية وتكون هذه فرصة مواتية لامتصاص التوتر الذي يحيط بمقابلة الطبيب في المرة الأولى والذي يحتاج إلى بدء الحديث في موضوع محايد حتى تحدث الألفة وبذلك نصل إلى الهدف.

وفي حياتي ومراحل عمري السابقة حاولت أن أتعلم قواعد الكثير من الألعاب وممارستها ولكن عدم التركيز في ناحية واحدة جعلني لا اصل إلى حد الإجادة في أي منها أو الاستمرار فكنت أشبه بمثل «جاك» الذي يفعل كل شيء ولا يجيد أي شيء! لكني أرى في اللعب سر الشباب الدائم، ويتأكد لدي هذا الإحساس حين كنت أتمكن من استقطاع بعض الوقت لأنسى العمل والمسئوليات وأندمج في اللعب واللهو مع أطفالي كأحدهم، إن ذلك في الواقع يمنحني إحساساً غير عادي بالارتياح تزول معه كل آثار التعب والإجهاد، فهذا من أفضل وسائل الترويح عن النفس الذي ورد فيه حديث شريف: «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة....»، وياله من شيء رائع.. هلم بنا نلعب!

اللعب.. واللهو
في آيات القرآن

ملحوظة: الفرق بين اللهو واللعب: أنه لا لهو إلا لعب وقد يكون لعب ليس بلهو لان اللعب يكون للتدريب وبناء الجسم بالرياضة.. او لتنمية المهارات كاللعب بالشطرنج وغيره ولا يقال لذلك لهو وإنما اللهو لعب لا يعقب نفعا.. وسمي لهوا لانه يشغل عما يعني من قولهم ألهاني الشيء أي شغلني ومنه قوله تعالى {ألهاكم التكاثر}... الفرق بين اللهو واللعب: اللهو: ما يشغل الانسان عما ينفعه.

تقديم اللعب على اللهو في موضعين من سورة الأنعام وكذلك في الحديد جاء اللعب مقدّماً على اللهو... قدم اللهو على اللعب في الأعراف والعنكبوت.... في هذه الآية من سورة العنكبوت {وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (64)}.

وإنما قدم اللعب في الأكثر لأن اللعب زمان الطفولة والصبا.. واللهو زمان الشباب وفيما بعد.. وزمان اللعب في الصبا متقدم على زمان اللهو في الكبار ما ذكر في الحديد اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب أي كلعب الصبيان ولهو أي كلهو الشباب في تقديم اللعب على اللهو قوله وما بينهما لاعبين لو أردنا أن نتخذ لهوا لاتخذناه من لدنا قدم اللهو في الأعراف لأن ذلك يوم القيامة.. وأما العنكبوت فالمراد بذكرهما زمان الدنيا وأنه سريع الانقضاء قليل البقاء وإن الدار الآخرة لهى الحيوان أي الحياة التي لا أبد لها ولا نهاية وصف الحياة الدنيا انها لعب و لهو.... تشير اليه الآية الكريمة من سورة الأنعام (وقد تكرر النص في مواضع أخرى في القرآن الكريم).. وهذا تشبيه هام لحياة الإنسان في الدنيا باللعب واللهو مقارنة بالحياة الحقيقية والدائمة في الآخرة، وقد تكررت هذه

الإشارة ونفس الوصف والتشبيه في مواضع أخرى من آيات القرآن الكريم، واللعب له دلالة نفسية نحاول توضيحها في سياق محاولتنا لفهم ما يشير إليه التعبير بوصف الحياة الدنيا بأنها لعب ولهو.

ولا شك أن الإشارة التي وردت في هذا الوصف للحياة الدنيا لعب ولهو لها دلالتها ومغزاها كي تكون دعوة للناس لتحديد أهدافهم في هذه الحياة الدنيا ومحاولة استثمارها في المنافسة والسباق والتفوق لكسب هذه الجولة حتى يكون ذلك تمهيدا لتحقيق نتيجة الجولة تؤدي للفوز في الدار الآخرة وهي الحياة الحقيقية لكل منها.

الاختبارات والمقاييس النفسية

عندما نقوم بزيارة الطبيب للعلاج من أعراض مرضية فإن ما يحدث دائماً هو أن تسير الأمور وفق خطوات محددة وهي قيام المريض في البداية بشرح شكواه، ووصف حالته للطبيب، وبعدما يستمع الطبيب لمريضة ويوجه إليه بعض الأسئلة يقوم بفحصه سريرياً (أو إكلينيكيا) للتعرف على موضع وأسباب المرض بمساعدة السماعة الطبية وبعض أجهزة قياس الضغط والحرارة.. وعقب ذلك يطلب الطبيب من المريض إجراء بعض الفحوصات المعملية أو صور الأشعة للتأكد من التشخيص قبل أن يصف العلاج. هذا «السيناريو» المعتاد يحدث متكررا في عيادة الطب الباطني والجراحة وأمراض النساء والمسالك البولية والتخصصات الطبية الأخرى.. فما الذي يحدث بالنسبة للطب النفسي؟

إن الطبيب النفسي لا يستخدم السماعة الطبية ولا يطلب فحصاً معملياً للدم أو صورة للأشعة لتشخيص الحالة النفسية للمرضى.. لكن «السيناريو» في العيادة النفسية يتشابه مع الخطوات التي تحدث في العيادات لأخرى مع بعض أوجه الاختلاف.. فالطبيب النفسي يبدأ بالاستماع إلى المريض ومن يحضر معه.. ثم يقوم بفحص الحالة العقلية والنفسية.. وبدلاً من الفحص المعملي قد يتطلب الوصول إلى التشخيص إجراء بعض الاختبارات والمقاييس النفسية.. فما طبيعة هذه الاختبارات؟.. وما أنواعها؟.. وكيف تتم ومن الذي يقوم بها؟

الاختبارات النفسية.. وأنواعها:

الاختبارات النفسية هي ببساطة المقابل للفحوص المعملية في فروع الطب.. وهذا يعني أن المريض النفسي حين يتم فحص حالته بواسطة الطبيب النفسي وتحديد الاضطراب في قدرته العقلية

فإن دقة التشخيص قد تتطلب قياس قدرات ووظائف عقلية معينة وتحديد مدى الخلل في هذه الوظائف، ومن هذه الوظائف العقلية التي يمكن قياسها بواسطة الاختبارات النفسية الذكاء والذاكرة وحالة المزاج من حيث وجود القلق أو الاكتئاب أو الوساوس القهرية، كذلك يمكن قياس الشخصية في الأسوياء والمرضى على حد سواء لتحديد بعض نقاط القوة والضعف والاضطراب في الشخصية وتقوم فكرة القياس النفسي Psychometry على أساس إمكان تحديد نسبة محددة للوظائف العقلية والنفسية وقياسها بطريقة كمية وليس التشخيص بمجرد الاستنتاج أو الانطباع.

ومن أمثلة الاختبارات الشائعة اختبارات تقدير نسبة الذكاء، واختبارات تقدير صفات الشخصية التي يمكن من خلالها تحديد بعض الصفات السوية والمرضية من خلال مجموعات من الأسئلة يتم الإجابة عليها وتمنح درجة لكل سؤال ودرجة كلية تعطى دلالة على الحالة النفسية والعقلية، ولاشك أن هذه الاختبارات تم تصميمها بطريقة علمية لقياس أشياء محددة وتم اختبار درجة الصدق والثبات بالتأكد من أن النتائج لا تتأثر إذا قمنا بتطبيق الاختبارات في ظروف مختلفة وعلى أشخاص في أماكن متعددة، وقبل أن تستخدم الاختبارات النفسية فإنها تخضع لمراجعات وتطبيقات متعددة للتأكد من ملاءمتها للقياس النفسي في الأشخاص.

تقدير الذكاء:

الذكاء مجموعة من القدرات العقلية على الفهم والتصرف في المواقف وحل المشكلات والتفكير، يعتمد عليها الإنسان في تدبير أمور حياته، ويتوقف على الذكاء قدرة الواحد منا على التعلم وإدارة شؤون حياته والتعامل مع الآخرين، وعند ملاحظة تعثر بعض الصغار أو الكبار في التعليم أو التصرف المناسب يتم التفكير مباشرة في قياس نسبة الذكاء لديهم، والذكاء يتكون من قدرات موروثة أصلاً يضاف إليها قدرات أخرى مكتسبة من خلال البيئة المحيطة في سنوات العمر الأولى، وإذا حدث خلل وراثي أو ظروف غير طبيعية في سنوات الطفولة فإن الذكاء قد يتأثر وهنا تحدث حالة من نقص الفهم والقدرات يطلق عليها التخلف العقلي، ولهذه الحالة درجات متفاوتة في شدتها من النوع البسيط إلى النوع الشديد.

ومن اختبارات الذكاء التي يتم استخدامها لتقدير نسبة ذكاء الأطفال والكبار مجموعة من المقاييس تتضمن أسئلة توجه إلى الشخص وهي عبارة عن موقف يتطلب الحل ويتم وضع درجة

لكل إجابة حسب ملاءمتها للموقف، ومن أبسط هذه المواقف أن نسأل الشخص كيف يتصرف إذا وجد خطاباً داخل مظروف عليه عنوان ملقى على الأرض، فيجيب البعض بأن عليه في هذه الحالة أن يأخذه ويلقيه في صندوق البريد، والبعض يقول بأنه يفتح الخطاب ليرى محتوياته، وغيره يقول: أقوم بإلقاء الخطاب في القمامة، وواضح أن الإجابة المثلى هي الأولى أما الإجابات التالية فإنها غير مناسبة ولا تحصل على درجات، وتتضمن اختبارات الذكاء بعض المهارات اليدوية العملية، مثل ترتيب أجزاء من الصور أو بعض المكعبات لتكون أشكالاً معينة خلال وقت محدد، ويتم في النهاية تحديد نسبة الذكاء بدرجة تقارن برقم (100) وهو المعدل المعتاد لذكاء الشخص الطبيعي، وما يزيد على ذلك يعتبر من المتميزين، أما من يقل عن ذلك فإنه يعاني نقصاً في نسبة الذكاء حسب الدرجة التي يحصل عليها.

نقاط الحبر والحالة النفسية:

هناك عدد كبير من الاختبارات تم وضعها لقياس صفات الشخصية يعتمد معظمها على توجيه مجموعة كبيرة من الأسئلة للشخص تم تحليل إجابة كل الأسئلة للشخص ثم تحليل إجابة كل سؤال ووضع درجة له، ويمكن عن طريق هذه الاختبارات تحديد صفات مثل العصبية والقلق والاكتئاب والوساوس والكذب وغير ذلك من خصائص يتميز بها بعض الناس بصورة تزيد عن غيرهم، ومن الاختبارات النفسية «رورشاخ»، وتقوم فكرة هذا الاختبار على عمل شكل عشوائي عن طريق وضع نقطة حبر على ورقة لتصنع صورة، ونطلب من كل من يرى هذه الصورة وصفها فيقول البعض أنها وردة، والبعض الأخر يرى أنها طائر أو حشرة أو حيوان، وقد يرى فيها بعض الناس شيئاً مخيفاً وحسب تفسير وصف كل شخص ورؤيته لهذا الشكل الغامض يمكن تحليل حالته النفسية وشخصيته. وهناك اختبارات عدة أخرى تعتمد على فكرة اختبار نقطة الحبر نفسها منها أن نقدم صورة ما للشخص ونطلب منه أن يعلق عليها أو يقول قصة يتخيل أنها تدور حول هذه الصورة ويتم من خلال ذلك معرفة دوافعه وانفعالاته، أو نطلب من الشخص أن يرسم شيئاً ويتم من خلاله تحليل ما يرسمه التواصل إلى كوامن نفسه التي لا يعبر عنها بالكلام وتظهر من خلال الرسم، وتستخدم هذه الأساليب على نطاق واسع في الاختبارات النفسية للأطفال.

مجالات أخرى للاختبارات النفسية:

قد تلاحظ أن الكثير من الصحف والمجلات تنشر بعض الاختبارات في صورة مجموعات من الأسئلة للتسلية تحت عنوان «اعرف نفسك» أو «اختبر ذكاءك» أو غير ذلك، لكن ذلك يختلف عن الاختبارات النفسية العلمية التي يتم تطبيقها بواسطة متخصصين ويكون الغرض منها المساعدة في الوصول إلى التشخيص المناسب، ويتم التشخيص والعلاج للمرضى النفسيين حالياً بواسطة فريق يضم الطبيب النفسي الذي يقوم بالدور الرئيسي في التشخيص والعلاج، ويساعده الباحث النفسي الذي يطبق الاختبارات النفسية، والأخصائي الاجتماعي الذي يدرس الخلفية الأسرية والاجتماعية للحالة، فمثلاً مريض الاكتئاب حين يتم تشخيص حالته بواسطة الطبيب النفسي فإنه قد يحتاج إلى تقدير شدة المرض ودرجته، ويقوم بذلك الباحث النفسي؟ باستخدام مقاييس مكونة من مجموعات من الأسئلة والملاحظات يمكن بواسطتها تقدير درجة الاكتئاب وشدته وبالتالي تحديد الطريقة الملائمة للعلاج.

وقد اتسع مجال استخدام الاختبارات النفسية في الوقت الحالي، ويتم استخدام الكمبيوتر في البعض منها، وقد شمل القياس تحديد ملاءمة بعض الأشخاص لوظائف مناسبة لقدراتهم، وكذلك مساعدة بعض الطلبة في اختيار نوع الدراسة الذي يتفق مع ميولهم، كما تفيد بعض هذه الاختبارات في معرفة اتجاهات ومفاهيم الرأي العام وقياس منظور الناس وآرائهم في القضايا الخاصة والعامة، وهي بذلك مؤشر مهم يترتب عليه تخطيط السياسات والمشروعات والخطط المختلفة بطريقة علمية لا تقوم على الانطباعات بل لها أساس موضوعي.

أخيراً وبعدما أن تعرفنا على هذه المعلومات حول الاختبارات النفسية وأسلوب القياس العلمي واستخداماته المختلفة في مجالات الطب النفسي وعلم النفس والحياة بصفة عامة.. فإن بإمكان أي شخص ـ سواء في حالة الصحة النفسية أو المرض النفسي ـ أن يستفيد من الاختبارات والقياسات النفسية كوسيلة علمية يمكن بها تعميق معرفة النفس واكتشاف الذات والمساعدة في الوصول إلى حالة الاتزان الانفعالي والنفسي.

في اشارات القرآن مايدل على الوزن واستخدام معايير دقيقة في تقييم اعمال الانسان في حياته ليكون ذلك مقياس الدرجة التي تناسبه ويتحدد مكانه في الجنة او النار وفي أي موقع منها..

وقد ورد ذكر «الميزان» في مواضع كثيرة في القرآن، والتأكيد على دقة الميزان في قياس الاعمال ومن ثم الجزاء والحساب العادل:

{وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُفْلِحُونَ (8) وَمَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُوْلَئِكَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ بِمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَظْلِمُونَ (9)} الاعراف

{وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ (47)} الانبياء

وفي اشارات القرآن مايدل على منح الدرجات المناسبة لكل منا حسب أعماله:

{وَلِكُلٍّ دَرَجَاتٌ مِمَّا عَمِلُوا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ (132)} الانعام

{وَلِكُلٍّ دَرَجَاتٌ مِمَّا عَمِلُوا وَلِيُوَفِّيَهُمْ أَعْمَالَهُمْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ (19)} الاحقاف

وفي آيات القرآن مايشير الى أن الخالق يخضع كل شيء للتقدير الدقيق:

{اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَى وَمَا تَغِيضُ الأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ (8) الرعد}

{...... ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْراً (3)} الطلاق

{قُلْ إِنْ أَدْرِي أَقَرِيبٌ مَا تُوعَدُونَ أَمْ يَجْعَلُ لَهُ رَبِّي أَمَداً (25) عَالِمُ الْغَيْبِ فَلا يُظْهِرُ عَلَى غَيْبِهِ أَحَداً (26) إِلاَّ مَنْ ارْتَضَى مِنْ رَسُولٍ فَإِنَّهُ يَسْلُكُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ رَصَداً (27) لِيَعْلَمَ أَنْ قَدْ أَبْلَغُوا رِسَالاتِ رَبِّهِمْ وَأَحَاطَ بِمَا لَدَيْهِمْ وَأَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عَدَداً (28)} الجن.

المنظور النفسي والقرآني
للعلاقات الزوجية..

يقول الطب النفسي أن الناس يتزوجون لأسباب متعددة.. عاطفية واجتماعية.. واقتصادية.. وربما سياسية أيضا.. والكثير من الناس يقولون: إن الزواج استقرار ونهاية لمتاعب وفوضى حياة الشباب وقد يكون ذلك صحيحا.. لكن هناك من الدلائل ما يؤكد أن الزواج قد يكون البداية لمتاعب ومشكلات مختلفة.. وهنا نقدم من خلال حالات العيادة النفسية صورة للعلاقات الزوجية في محاولة لإلقاء الضوء على ما يقوم به الأزواج والزوجات.

القلق في بداية الزواج؟!

مهما كانت درجة التعارف بين الزوجين في فترة الخطوبة التي تسبق الزواج فإن الأيام الأولى للانتقال إلى حياة الزوجية ووجودهما معا لها طابع خاص، وسواء كان الزواج من النوع التقليدي دون فترة كافية من التعارف أو سبقته قصة حب عاطفية فإن وجود الزوجين وجها لوجه في مكان مغلق والتعامل بينهما في تفاصيل الحياة على مدى ساعات اليوم وتوالي الأيام بما فيها من مواقف مختلفة.. كل هذا من شأنه أن يجعل طباع وسلوكيات كل منهما مكشوفة أمام الآخر، وبالتالي تبدو الصفات الخافية في شخصية كل من الزوج والزوجة والتي ربما حرص كل منهما ألا تظهر قبل الزواج أو لم تكن هناك مناسبة لظهورها، ومن الملاحظ بصفة عامة أن الفترة الأولى للزواج تشهد بعض الشد والجذب من جانب كل من الزوج والزوجة بهدف السيطرة على الطرف الآخر وفرض أسلوب معين، وهنا قد تبدأ الخلافات حتى في فترة الزواج الأولى التي يطلق عليها «شهر العسل».

ولعل الأسباب الرئيسية للمشكلات في فترة الزواج الأولى تعود إلى التوقعات التي يحملها الشباب والفتيات والصورة التي يرسمها كل منهم في ذهنه لما ستكون عليه الحياة الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات والفكرة المسبقة عن الحياة الزوجية غير واقعية أو تتسم بالمبالغة والخيال، وهنا تكون الصدمة حين تحدث المواجهة مع المسئوليات والأعباء بدلاً من الأحلام الوردية، وهذا دليل على أهمية البرامج التي يتم إعدادها للمقبلين علي الزواج في بعض البلدان، وأهمية الإعداد النفسي والصحي لكلا الزوجين قبل الزواج وتأثير ذلك إيجابيا على التوافق فيما بينهما بعد الزواج

حيل الزوجات والأزواج.. في العيادة النفسية!!

حين لا تكون الطرق المباشرة ملائمة للتعامل والحصول على ما تطلبه الزوجة من زوجها أو ما يريده الزوج من زوجته، أو حين يحاول أحد الزوجين تغيير أسلوب الطرف الآخر أو كسب عطفه أو مساندته أو تأييده في موقف ما فإن الحيلة التي يستخدم فيها الدهاء والتمثيل أو الكذب تصبح الأسلوب الذي يتم اللجوء إليه كي يحصل أي من الزوجين على ما يريد، وقد تبدأ الزوجة في استخدام سلاح الأنوثة الطبيعي، أو تحاول السيطرة والتحكم في مشاعر الزوج عن طريق إظهار الود له والمبالغة في تدليله، أو تلجأ إلي البكاء والخصام من حين لآخر للضغط علي الزوج حتى يشعر بالذنب، أما الزوج فإنه يحاول أيضا التحكم في مشاعر زوجته حسب المفاتيح التي تؤثر فيها من واقع معرفته لها.

وقد يصل الأمر إلى العيادة النفسية حين تفشل الحيل المعتادة فيكون الحل هنا هو ادعاء المرض الجسدي والنفسي، وتبدأ الشكوى من مشكلات صحية متعددة مثل الصداع وآلام الظهر واضطراب المعدة والقولون، والإجهاد، وغير ذلك من الأعراض المرضية التي عادة ما تشكو منها الزوجات مما يدفع الزوج إلى التعاطف، وهنا يتم اللجوء للطبيب، وفي نفس الوقت تحصل الزوجة على ما تريد حين تقنع زوجها بأنه تسبب في مرضها، ومن الاضطرابات الشائعة في السيدات ممن يترددن علي العيادات النفسية بانتظام حالات الهستيريا التي تتميز بأعراض تشبه المرض العضوي وأسبابها نفسية، وحالات الأمراض النفسية الجسدية Psychosomatic disorders وهي أمراض عضوية تعود في الأصل إلي الانفعالات المكبوتة التي لا يتم التعبير عنها.

لماذا يستمر الزواج الفاشل؟!

في العلاقات الزوجية قد تكون القاعدة هي الصراع المستمر بين الزوج والزوجة، وقد يصل الأمر إلى حالة من التوتر الدائم تشبه حافة الحرب التي سادت العالم أثناء الحرب الباردة، وقد يتطور الأمر إلى العنف اللفظي بتبادل السب والشتائم، أو العنف البدني باستخدام الضرب للقمع أو التأديب، وكثيرا ما نرى بعض الأزواج والزوجات في هذه الحالة الشديدة من التوتر وعدم الوفاق، ورغم ذلك تستمر الحياة الزوجية، وهنا قد يتساءل من يلاحظ ذلك عن السبب في الاستمرار لهذه الحالات غير الناجحة من الزواج!!

وقد تكون أسباب الزواج غير المتوافق اقتصادية أو مادية حيث يكون المال هو الدافع لعدم تخلي أي من الزوجين عن الآخر والمخاطرة بتحمل المتاعب المادية نتيجة ذلك، أو يكون السبب اجتماعيا حيث أن المرأة مثلا قد تقبل الحياة في جحيم الزواج بدلاً من مواجهة المجتمع وهي مطلقة، كما يحرص الرجل على الشكل الاجتماعي له كشخص متزوج ورب أسرة يحظى بالاحترام الاجتماعي، ومن الناحية النفسية فإن الكثير من الأزواج والزوجات يفضلون الصبر على أمل أو توقع أن يحدث مع الوقت تغيير في الوضع السيّء للحياة الزوجية، وتتفاوت قوة احتمال الأزواج والزوجات في ظل الصبر انتظاراً لأمل قد يأتي أو لا يحدث، كما أننا في ممارسة الطب النفسي نلاحظ أن بعض الحالات الزواج تستمر بحكم العادة فقط، وهنا يتم التعود على أسلوب التعامل غير السوي من جانب كلا الزوجين مع إدراك كل منهما لمساوئ الآخر، ويكون هذا الوضع أفضل من وجهة نظر كل منهما من الانفصال ومواجهة نمط آخر غير معلوم من الحياة، وقد تكون هناك احتياجات غير مرئية في بعض النواحي النفسية والعاطفية فيما بين الزوج والزوجة لا يراها الآخرون تساعد على استمرار الزواج رغم الخلافات الحادة التي تبدو على السطح!!

ورغم أن الأصل في الزواج أنه رباط دائم وبداية لتكوين الأسرة وهي وحدة بناء المجتمع فإن الأبحاث تؤكد نتائج أن الحياة في ظل خلافات وصراعات زوجية له تأثير سلبي على طرفي الزواج وعلى الأبناء أيضاً، ويؤدي مع الوقت إلى ظهور الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وتؤكد نتائج بعض الأبحاث أن الانفصال بالطلاق وتواجد الأبناء مع أحد الأبوين أفضل بكثير من وجودهما مع الأب والأم معا في جو من التوتر الدائم، ومن هنا كانت أهمية حل المشكلات بين الأزواج والزوجات قبل أن تتفاقم وتؤدي إلى نتائج وخيمة، والنصيحة الدائمة هنا هي حل

الخلافات الزوجية أولاً بأول لأن ذلك أفضل من تركها تتعقد مع الوقت، وعدم السماح لأطراف خارجية بالتدخل حتى لا يكون هناك مجال للمبالغة في الأمور البسيطة.

وهناك مثل روسي يقول:

«لا توجد إلا امرأة واحدة شريرة في هذا العالم و كل رجل يعتقد أنها زوجته»

ولا تكاد حالة واحدة من حالات الزواج تخلو من المتاعب في العلاقة بين الزوجين مهما كانت درجة الاتفاق والعاطفة فيما بينهما ذلك أن اختلاف وجهات نظر كل منهما فيما يختص في كثير من الأمور المشتركة يصعب معه أن يكونا نسخة واحدة متطابقة و لا ينتظر أن تتطابق رؤيتهما لكل شيء حيث لكل منهما شخصيته و توجهاته كإنسان مستقل و تكون الصعوبات عادة في الفترة الأولى من بداية الحياة الزوجية التي تشهد الكثير من الشد و الجذب و قد يفكر كل منهما في اختبار قوته في مواجهة الآخر حتى تدين السيطرة في النهاية لأحد الطرفين و قد تستقر الأمور نسبيا فيما بعد أو تتفاقم الخلافات و تتصاعد حدتها.

و مع تزايد الخلافات الزوجية تبدأ مظاهر سوء التوافق بين الزوجين تنعكس على الحالة النفسية لكليهما بدرجة متفاوتة قد تصل إلى حد القلق أو الاضطراب النفسي الذي يؤثر على أداء كل منهم في الحياة المنزلية والعلاقات الاجتماعية وفي العمل وفي بعض الأحيان ينتهي الأمر إلى العيادة النفسية.

المشكلات الزوجية.. في العيادة النفسية:

زوجي إنسان لا يطاق ولم أعد أحتمل الحياة معه..

حياتي تخلو تماما من الحب والسعادة..

زوجي شخص أناني لا يفكر إلا في نفسه و يهملني تماما..

حياتي لا يمكن أن ترضى بها أي واحدة أخرى.. إنني أصبر على ذلك فقط من أجل أولادي.. إنها حياة كالجحيم..

لم أعد أطيق الحياة مع زوجي لكن ما الحل؟ فكل الرجال سواء مثل بعضهم..

هذه بعض شكاوى السيدات في العيادة النفسية والتي عادة ما يختلط فيها الكلام بالدموع والانفعالات والطريف أن الزوجة عادة تحضر إلى العيادة بصحبة زوجها و قد يكون هو صاحب اقتراح أن يذهبا لزيارة الطبيب النفسي لأنه يرى أن «أعصابها تعبانه» أي أنها أصبحت عصبية و متوترة و تحتاج إلى العلاج.

لكن الزوج قد يكون له وجهة نظر أخرى وقد يكون هو الأشد تأثرا والأكثر انفعالا وعملا بقواعد الطب النفسي عند إجراء المقابلة والاستماع إلى من يصحب المريض إلى العيادة سواء كان احد أقاربه أو زميلاً له يجب أن نستمع إلى المريض على انفراد كي نعطيه الفرصة كاملة للتعبير عن مشاعره بحرية دون حرج وفي حالات المشكلات الزوجية بالذات يتم الاستماع إلى كل طرف

على حدة فشكوى كل منهما تتركز عادة على الطرف الآخر ومن العبارات التي نسمعها من الأزواج في الحالات على سبيل المثال:

= زوجتي امرأة لا تطاق بالمرة..

= مشكلتي هي سوء الحظ في الزواج و سوء اختيار شريكة حياتي لكنها لم تكن كذلك بالمرة أيام الخطوبة..

= البيت أصبح بالنسبة لي كالجحيم فزوجتي مولعة بالنكد بمناسبة أو بدون مناسبة أنها تفسد علي حياتي بعد أن أصبحت مصدر قلق دائم..

وغير ذلك كثير لكن الحقيقة المؤكدة أن المتاعب الزوجية تسبب الكثير من الإزعاج لأطرافها وقد لاحظت من خلال ممارسة الطب النفسي أن ذلك النوع من المشكلات التي البيت مصدرها تكون أقوى أثرا من تلك التي تكون بسبب مصدر خارجي في العمل أو في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لأن المرء من المفترض أن يخلد إلى الراحة و السكينة في بيته بعد أن يعود متعبا من سعيه و عمله فإذا لم تتوفر هذه الراحة فان ذلك يدعو إلى إتعاسه وعدم الإشباع وهذا ما يحدث مع تصاعد الخلافات الزوجية.

سوء التوافق بين الزوجين:

نفهم أن يكون فارق السن الكبير بين الزوجين أو عدم تكافؤ المستوى الاجتماعي واختلاف درجة التعليم سببا في سوء التوافق وصعوبة التفاهم بين زوجة وزوجها لكننا في الواقع نرى المتاعب الزوجية في كثير من حالات الزواج المعتادة التي لا يوجد بها أي من هذه الأسباب بل في الحالات التي تم فيها الزواج بناء على اختيار حر لكلا الطرفين وأحياناً عقب فترة خطوبة كافية قد تتضمن قصة حب بينهما فكيف نفهم أن يكون الزواج وهو بداية حياتهما المشتركة هو النهاية غير السعيدة لقصة الحب العنيفة الطويلة!

ولعل الملاحظ لسلوك الأزواج والزوجات الذين يعانون من متاعب وخلافات تسبب لهم سوء التوافق يجد علامات الاضطراب وتصلب الرأي غياب المرونة واضحة في أعمالهم

وعباراتهم ولك أن تلاحظ بنفسك إذا راجعت تلك العبارات التي ذكرتها كنماذج من كلام الأزواج والزوجات في العيادة النفسية أن لكل طرف رأياً قاطعاً ومتصلباً في شريك حياته يركز فيه على سلبياته كما تشيع في كلامهم كلمات التأكيد مثل «مطلقا» و«دائما» و «لا يطاق بالمرة» وهذه الألفاظ دليل على التصلب والاضطراب كما ذكرت في موضوع سابق.. مجرد ملاحظة.

ثمة شئ آخر لا يجب أن نغفله عند الحديث عن المتاعب والخلافات الزوجية ذلك هو اثر النواحي الجنسية الهام في التوافق بين الزوجين ففي بعض الحالات يكون عدم الإشباع الجنسي سببا للخلاف الذي يظهر في مناطق أخرى من الحياة الزوجية وعلى سبيل المثال فالممارسة الجنسية التي لا تؤدي إلى الإشباع نتيجة للضعف الجنسي أو قلة الخبرة لدى احد الطرفين أو كليهما في الإعداد والتحضير للعملية الجنسية أو انعدام الخصوصية أثناء الممارسة الجنسية لعدم ملاءمة المكان أو استخدام طريقة الجماع الغير مكتملة خوفا من الألم أو من الحمل كل هذه تؤدي في النهاية إلى القلق والاضطراب وتفاقم الخلافات الزوجية و يزيد من ذلك ردود فعل الطرفين نحو هذه الأمور التي لا تخلو من الحساسية وقد تتعقد المسألة إذا كانت الزوجة تشعر بالاستعلاء لأنها في منصب أعلى أو تكسب اكثر أو إذا كان لدى الرجل شعور داخلي بالنقص.

الحل بالعلاج «الزواجي»:

نعم لقد أصبح هذا النوع من العلاج تخصصاً مستقلاً في الطب النفسي والعلاج الزواجي حاليا تقوم وحدات خاصة بممارسته ويتدرب عليه الأخصائيون وتمنح فيه شهادة خاصة ولا أخفي عليكم أن هذا النوع من العلاج رغم جدواه لم ولن يطبق في مجتمعاتنا الشرقية رغم الحاجة الماسة إليه ورغم ما نلاحظه من وجود العديد من المشكلات في العلاقات الزوجية وذلك بسبب الحرج والحساسية المفرطة التي اعتاد الناس أن يحيطوا بها هذه الأمور فلا يتعاملون مع مثل هذه المشكلات بوضوح وفهم مما يجعلها في حالة تصاعد مستمر لآثارها ويكفي أن نذكر كدليل على الاختلاف بين تقاليدنا و بين الثقافة الغربية أن بعض الأزواج والزوجات هناك لديهم الجرأة على مناقشة أدق تفاصيل حياتهم مع الطبيب المعالج خذ على سبيل المثال حالة لزوجين شكا الرجل أن رغبته الجنسية تكون في ذروتها في ساعات الصباح بينما تشكو زوجته من أن إقبالها على ممارسة الجنس يكون أفضل في المساء وهذه هي المشكلة!.

ولنترك أسلوب العلاج الزواجي على الطريقة الغربية جانبا طالما انه لا يقبل التطبيق لدينا هنا لكن هناك بعض النصائح والإرشادات البسيطة التي نتوجه بها إلى الأزواج والزوجات في مثل هذه الحالات أننا نلفت نظر كل طرف إلى الجوانب الايجابية في الطرف الآخر فالزوجة تقول أن زوجها لا يطاق لأنه عصبي ودائم الشجار يمكن أن تعترف انه أحيانا يكون مجاملا ودودا وانه ينفق عليها بسخاء والزوج الذي ضاق ذرعا بزوجته قد يقول أثناء المناقشة معه أن زوجته تتميز بحسن النية لكنها عادة ما تصغي إلى توجيهات «حماته» فيبدأ النكد! أن مجرد المناقشة وتوضيح الجوانب الايجابية في حياتهم قد تسهم في تغيير الاتجاه العدائي لدى كل منهما للآخر كما أننا نطلب إليهم اللجوء إلى الحوار والتفاهم باستمرار حول الأمور وعدم ترك الخلافات حتى تتفاقم نتيجة للخلاف الطفيف في وجهات النظر كما لا ننصح باشتراك أي أطراف خارجية حتى لا تتعقد.

أخيراً - عزيزي القارئ - فقد ورد في إحدى الأساطير الإغريقية القديمة تفسير طريف للخلافات والمتاعب الزوجية تقول الأسطورة بان الإنسان في بدء الخليقة كان عبارة عن مخلوق واحد نصفه رجل و نصفه امرأة و لسبب ما فقد تعرض هذا المخلوق لغضب الآلهة التي رأت أن تعاقبه فقامت بشطره إلى نصفين حيث فصلت الرجل عن المرأة وتركت كل نصف يتحرك بمفرده في العالم وعلى كل رجل أن يحاول البحث عن نصفه الآخر الذي انفصل عنه وهو الذي يتفق معه لكن كيف له أن يجده بين من يتشابه معه في العالم الواسع؟ انه سوف يختار أي نصف آخر من بين نساء العالم لكنه غالبا لن يكون نصفه المفقود و هنا لا يتوافقان فيبدأ عذابهما وهكذا تقول الأسطورة!.

نحو علاقات زوجية سليمة:

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإن الوقاية من المشكلات الزوجية المتوقعة يكون بإعداد المقبلين للزواج وتأهيلهم نفسياً لأعباء الحياة الجديدة بعيداً عن التوقعات الخيالية، فلا داعي للنظر للزواج على أنه الإنقاذ من الصعوبات والتعويض عن الحرمان في مراحل الحياة السابقة، بل يجب الاهتمام بمهارات التعامل مع الطرف الآخر واحترام مشاعره واحتياجاته.. ليكن تقديرنا للمواقف فيما يخص الأمور المشتركة واقعياً وموضوعياً، ولنحاول دون انفعال أن نعرف وجهة نظر الطرف الآخر ونستمع إليه ونتحاور معه.. إن معظم الخلافات التي تتفاقم وتسبب لنا الكثير من الإزعاج إذا

حاولنا البحث عن أسبابها سنجد أنه لا أساس لها، أو أنها بسبب تافه للغاية لا يستحق هذا السبب كل ما يحدث.

المنظور الاسلامي:

{ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا...} الروم 21

في هذه الآية الكريمة من سورة الروم - وهي مكية وآياتها 60 - نلاحظ التطرق الي موضوع هام هو الزواج الذي اعتبر هنا آية من آيات الله سبحانه وتعالى في الخلق، ومن الإرشادات النفسية الهامة في هذه الآية الكريمة التطرق إلى المعنى العميق للزواج والمودة والرحمة التي جعلها الله بين الزوجين والتي تمثل الارتباط النفسي بين طرفي الزواج الذي من شأنه ضمان استمرار الزواج وتحقيق أهدافه النفسية والبيولوجية والاجتماعية السامية.

ومن خلال الهدي القرآني في هذه الآية الكريمة التي تصف الزواج بأنه آية من آيات الله يمكن أن ندرك المنظور الإسلامي للعلاقات الزوجية والذي سبق كل دراسات علم النفس والاجتماع حول طبيعة هذه العلاقات وما يتعلق بشئون الأسرة والزواج ووضع أسس المودة والرحمة مع التركيز على أهميتها لاستمرار العلاقات الزوجية وتحقيق أهدافها حين يتمسك أطراف الزواج أي الزوجات والأزواج بمفهوم ودلالة إشارات هذه الآية الكريمة، وسبحان الله الذي يعلم خبايا الإنسان ودوافعه والذي وضع للإنسان ما يكفل له السعادة في الدنيا والآخرة.

رؤية نفسية لمسألة تعدد الزوجات

يمكن النظر إلى تعدد الزوجات Polygamy على أنه ظاهرة خاصة بالمجتمعات العربية ودول الشرق الإسلامي، وكانت هذه الظاهرة ولا تزال محل اهتمام واسع في الشرق والغرب على حد سواء، وهناك الكثير من التساؤلات تطرح وتبحث عن إجابة لها منها:

- هل يمثل تعدد الزوجات مشكلة، أم هو حل للمشكلات الأسرية والاجتماعية؟
- هل تكفي زوجة واحدة؟.. أم أن التعدد مطروح كحل يجب اللجوء إليه عند الضرورة؟
- هل هناك قبول اجتماعي لهذه الظاهرة؟.. وما رأي الرجال والسيدات في مسألة التعدد؟
- لماذا طفت هذه القضية على السطح وأصبحت مثار اهتمام الجميع في الفترة الأخيرة؟

وهنا في هذا الموضوع نتناول تعدد الزوجات وهو المسألة التي قتلت بحثاً من جانب كل أصحاب الأقلام، وتعددت حولها الآراء حتى أصبحت موضوعاً للتشابك والتراشق بين مؤيد ومعارض.. لكن تناولنا لهذه الظاهرة سيكون من وجهة النظر النفسية لطرح هذه الرؤية في جو من الحياد بين الآراء المتضاربة.. ولنقرأ الآن سطور هذا الموضوع.

تعدد الزوجات.. ملاحظات أولية:

يعتبر موضوع تعدد الزوجات من الأمور المثيرة للجدل، والتي ترتبط في الأذهان بكثير من المفاهيم والأفكار والانفعالات النفسية للمرأة والرجل على حد سواء، ولم تعد هناك حاجة إلى المزيد من الدلائل على أن هذا الموضوع قد أصبح في مقدمة اهتمامات الناس في المجتمعات

العربية بعد أن تابع الجميع التناول الاعلامي للقضية، والذي أثار المناقشات والجدل على نطاق واسع في مختلف الأوساط، ونظراً لاهمية موضوع تعدد الزوجات، وما يتعلق به من حساسيات بالنسبة للزوجات والأزواج أيضاً، وذلك بالإضافة إلى جوانب هذا الموضوع الاجتماعية والإنسانية والاقتصادية والشرعية، وكذلك الجوانب النفسية في مسألة تعدد الزوجات والتي هي موضوع اهتمامي بحكم عملي في مجال الطب النفسي، والتي نعرضها هنا بإيجاز، ونبدأ بالنقاط التالية كمدخل إلى الموضوع:

- الاهتمام بالحديث والجدل الذي يدور حول تعدد الزوجات حالياً هو تحريك لقضية قديمة لها أهميتها للرجل والمرأة على حد سواء، وليس مصادفة أن تطفو على السطح حالياً وتمثل مسألة جادة يجب أن تكون موضع اهتمام ومناقشة موضوعية حتى وإن ارتبطت في الأذهان بالطرائف والإيماءات والابتسامات.

- من وجهة النظر النفسية فإن المشكلات الزوجية أصبحت تشكل عبئاً كبيراً على العلاقات الأسرية والاجتماعية في السنوات الأخيرة، وأستطيع تأكيد ذلك ليس فقط في العيادة النفسية لحالات الاضطراب النفسي في الرجال والسيدات التي تنشأ عن الصراعات الزوجية ولكن أيضاً من خلال الملاحظة ورصد الخلل الذي أصاب علاقات الزواج في المجتمع العربي، ومنها بعض من حالات أصدقاء أعرفهم، وحتى حالات الجرائم الأسرية على صفحات الحوادث في الصحف.

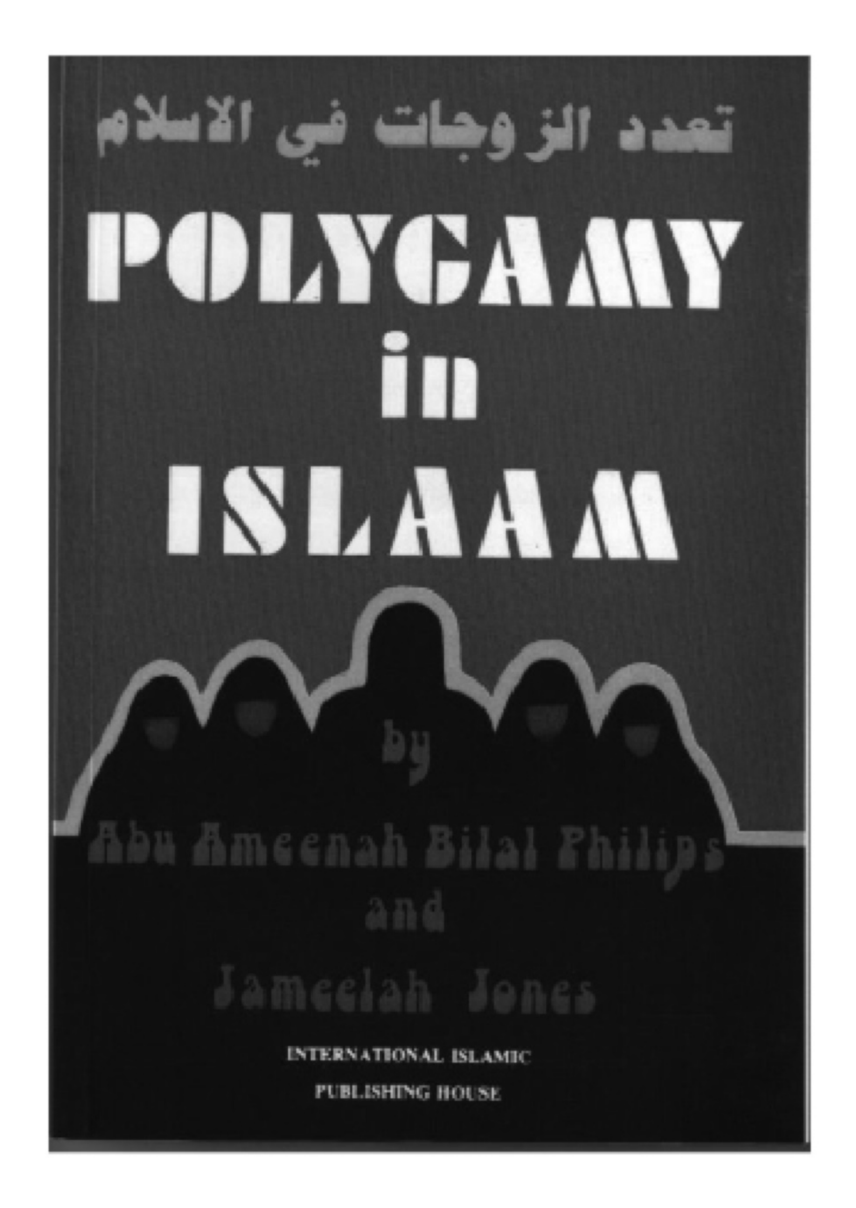
- الهوس الذي أثاره عرض الإعلام لهذا الموضوع الذي تسبب في الكثير من الانفعالات وردود الأفعال النفسية بين مؤيدين معظمهم من الرجال الذين شعروا بالارتياح لهذا العرض المقبول للنموذج الإيجابي لتعدد الزوجات، وبين المعارضين ومعظمهم من السيدات أصحاب الأقلام النسائية في الصحف الذين وصل الأمر بهم إلى الانفعال الهائل وتحريك شعارات ومصطلحات كبيرة منها مثلاً «ثقافة الجواري»، و«القهر»، ومنها «تسلط الرجل»، و«حقوق المرأة».. وحتى «حقوق الإنسان» أيضاً.

تعدد الزوجات في المجتمعات العربية والإسلامية:

وهنا نقف أمام الرؤية النفسية لظاهرة تعدد الزوجات، وهي ليست حكراً على المجتمعات العربية الشرقية، وليست مرتبطة فقط بالثقافة الإسلامية رغم أنها - من المنظور الإسلامي - عمل مشروع، وممارسة لها ضوابطها في القرآن والسنة، وتسمح بها بعض المجتمعات البدائية أيضاً كما تسمح بها بعض الطوائف المسيحية مثل المورمون Mormoon، وفي دراسة نفسية منشورة حول بعض الجوانب النفسية لتعدد الزوجات قمت بها على عينة من السيدات وتم مناقشتها في مؤتمر عالمي للطب النفسي، وكذلك تم نشرها في دوريات علمية، وفيها تم عرض الحقائق التالية حول تعدد الزوجات:



خريطة توضح توزيع ظاهرة تعدد الزوجات في مجتمعات العالم.. نلاحظ الانتشار في الدول العربية والاسلامية وافريقيا



كتاب عن تعدد الزوجات في الاسلام

- تشير الأرقام إلى أن ظاهرة الزواج المتعدد ليست واسعة الانتشار في البلدان العربية، وطبقاً للإحصائيات المتاحة فإن النسبة في مصر هي 4% من حالات الزواج، وتزيد قليلاً لتصل إلى حوالي 5% في سوريا والعراق، بينما تصل في دول الخليج إلى نحو 8%، لكن هذه الأرقام الرسمية لا تعبر عن واقع الحال حيث توجد نسبة أخرى من الحالات تمثل الزواج غير الرسمي أو غير الموثق الذي يطلق عليه أحياناً العرفي أو السري.

- يتراوح الاتجاه attitude والقبول الاجتماعي لتعدد الزوجات في المجتمعات العربية بين التسامح مع الظاهرة وقبولها في دول الخليج إلى القبول الجزئي في أماكن أخرى مثل المجتمع المصري، أو الرفض التام والمنع بموجب قوانين مثل ما يحدث في تونس، ولكن في بلد آخر هو السودان هناك دعوة رسمية وتشجيع لتعدد الزوجات، لكن الغالب أن وصمة ما ارتبطت بالزواج المتعدد ونظرة عامة اجتماعية لا ترحب بتكرار الزواج وتنظر لمن يفعل ذلك على أنه قام بعمل غير مقبول.

دراسة نفسية حول تعدد الزوجات:

ورد في الدراسة عرض للأسباب النفسية والظروف الاجتماعية التي تدفع إلى التعدد وكان في مقدمتها التركيبة النفسية للرجل التي تميل إلى التعدد بصورة فطرية حتى أن دراسة حديثة أشارت إلى وجود جينات تدفع الرجال إلى ممارسة التعدد بعلاقات خارج نطاق الزواج في الشرائع التي لا تسمح بتعدد الزوجات بما يفسر انتشار خيانة الأزواج على حد التعبير الغربي.

وركزت الدراسة على رد فعل الزوجة الأولى التي تكون الطرف الأكثر تأثراً،، والآثار النفسية السلبية للزواج المتعدد، وتم وصف متلازمة مرضية تصيب الزوجة بعد أن يتزوج شريكها بأخرى تبدأ برد فعل عصبي برفض هذا الزواج الثاني وإبداء الغضب والمقاومة، ثم تتجه الحالة إلى الاستقرار والاتزان مع قبول الواقع الجديد في فترة زمنية تتراوح من 6 شهور إلى عامين.

وإذا كان في هذه الدراسة محاولة علمية جادة لفهم الجوانب النفسية لظاهرة اجتماعية هامة فإنني أعتبر أن الوقت الحالي فرصة مناسبة لطرح هذا الموضوع في سياق أكثر شمولاً من مجرد طرح وجهات نظر متناثرة وتراشق في وسائل الإعلام بين أطراف يتهم كل منها الآخر ويدافع عن وجهة نظر شخصية، بل يجب طرح المسألة لمناقشة يشترك فيها المتخصصون وتتناول كل الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والدينية بعيداً عن التحيز، وبحيث تكون المحصلة ذات فائدة تؤدي إلى حل لمشكلات الصراعات الزوجية وتسهم في إعادة الاتزان إلى الأسرة والمجتمع.

الزواج المتعدد وحماية الأسرة والمجتمع:

وهنا نذكر بعض النقاط التي نرى أن توضع في الاعتبار عند مناقشة القضايا المتعلقة بالزواج المتعدد:

- يجب تناول هذه المسألة بهدوء ودون حساسية من جانب السيدات والرجال، والابتعاد عن الإثارة والرؤية الجزئية للموضوع التي تركز على بعض الآثار السلبية للزواج الثاني، أو تكتفي بعرض نماذج معينة والحكم العام من خلالها على التجربة.

- نحن مع التركيز على المنظور الديني الذي يتفق تماماً مع المنظور النفسي في النظر إلى الزواج المتعدد كحل لمشكلات نفسية واجتماعية وسلوكية قبل أن يكون مصدراً لآثار سلبية، وذلك إذا ما تم في إطار الضوابط الشرعية في الحالات التي تراعي القدرات والظروف الإنسانية وتضمن أن يتم في إطار من العدالة دون ظلم أو ضغط على أي طرف من الأطراف.

- {.... فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلاَّ تَعُولُوا (3)} النِّسَاءِ

- {وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ........ (129)} النِّسَاءِ

- لابد من البدء بإزالة الوصمة والمفاهيم والاتجاهات المختلفة التي تربط الزواج الثاني في الأذهان بالسلبيات فقط أو بمجرد إشباع الدوافع الغريزية، وليحل محلها نظرة أكثر شمولاً على أنه حل مشروع ووسيلة فعالة لإعادة التوافق والاتزان إلى العلاقات بين الرجل والمرأة في إطار أسري سوي، وأنه بديل جيد مقبول فيه وقاية وتجنب للمشكلات السلوكية والصراعات الزوجية، ولا يجب رفضه كلياً.

وفي ختام هذا العرض الموجز حول هذه القضية التي نرى أنها تهم قطاعات كبيرة من فئات المجتمع فإنني أتقدم باقتراح تم تطبيقه مؤخراً في بريطانيا حين تم إدخال مناهج دراسية يتم تدريسها للفتيات في مراحل التعليم الأولى حول دور المرأة في الزواج وتكوين الأسرة بغرض إعداد زوجات وأمهات المستقبل في وقت مبكر، وأرى أنه قد حان الوقت لنفكر في خطوات مماثلة يكون من شأنها وقف التدهور الذي نلاحظه حالياً في علاقات الزواج والذي يهدد بانهيار الأسرة في المجتمعات العربية، وليس هذا الكلام من قبيل التشاؤم بل يؤيد ذلك الأرقام التي تؤكد تزايد نسبة الطلاق لتصل

إلى أكثر من 30%، كما تشير إحصائيات أخرى إلى وجود ملايين من السيدات اللاتي يعشن بمفردهن دون زواج، وتتطلب هذه الأوضاع مواجهة وحلول ملائمة.

والأمل معقود هنا على تدخل من الجهات المختلفة وفي مقدمتها الإعلام الذي كان له فضل تحريك هذه القضية على هذا النحو، وغير ذلك من الجهات الرسمية والأهلية الكثيرة التي نسمع عنها، والتي يجب أن تأخذ دورها في حماية المجتمعات العربية، وهذه المجتمعات يجب أن تكون في حالة سوية لأنها تشكل المؤسسات التي يتكون منها المجتمع.

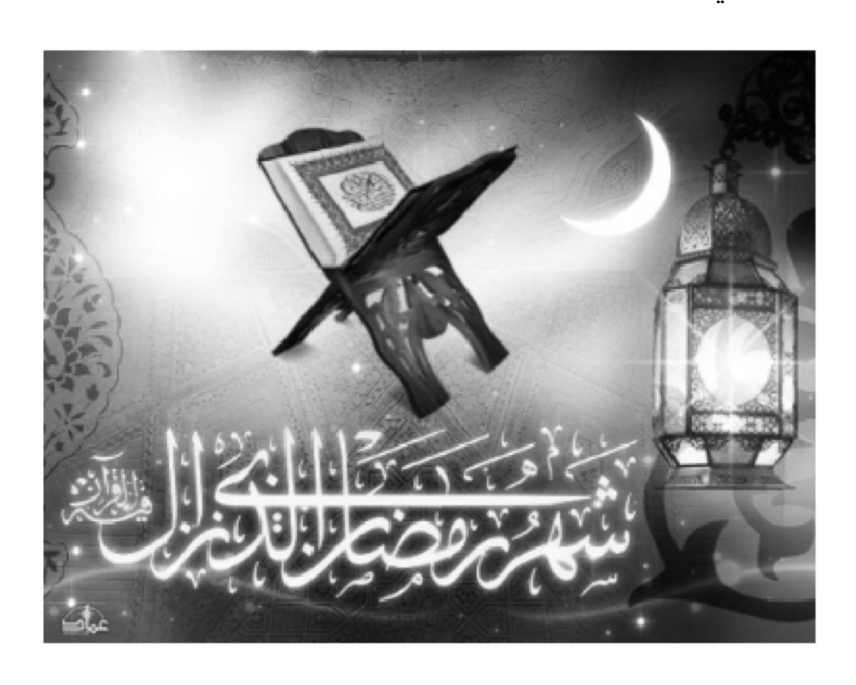
صيام رمضان.. والصحة النفسية

مع قدوم شهر رمضان المبارك من كل عام يعيش العالم الإسلامي في مناخ روحي متميز يختلف عن بقية أوقات السنة.. ولعل الصيام في هذا الشهر هو أحد الأركان الهامة التي تمتد آثارها لتشمل كل نواحي حياة المسلمين في هذا الشهر.. وللصيام آثار ايجابية على الصحة العامة للجسد وعلى الصحة النفسية أيضاً.. وفي هذا الموضوع إجابة على التساؤلات حول الجوانب النفسية لصوم رمضان كما نلاحظها ونرصدها من وجهة النظر النفسية.. كما اننا هنا نعرض اهمية التقرب إلى الله بالصيام والعبادات ودور الإيمان بالله في الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية والمشكلات الأخرى، والوصول إلى حالة من الطمأنينة والاستقرار والاتزان النفسي.

هل للصيام آثار نفسية إيجابية!؟

الصيام هو أهم ما يميز شهر رمضان عن بقية العام، و يعني الصيام الامتناع عن تناول الطعام والشراب وممارسة الشهوات خلال النهار، بالإضافة إلى الجو الروحاني الخاص الذي يميز هذا الشهر من المشاركة العامة بين الافراد في تنظيم اوقاتهم خلال اليوم بين العبادة والعمل في فترات محددة وتخصيص اوقات موحدة يجتمعون فيها للإفطار، وهذه المشاركة في حد ذاتها لها أثر ايجابي من الناحية النفسية على المرضى النفسيين الذين يعانون من العزلة ويشعرون ان إصابتهم بالاضطراب النفسي قد وضعت حاجزاً بينهم وبين المحيطين بهم في الأسرة والمجتمع.. وشهر رمضان بما يتضمنه من نظام شامل يلقي بظلاله على الجميع حين يصومون خلال النهار، وتتميز سلوكياتهم عموماً بالالتزام بالعبادات، ومحاولات التقرب إلى الله، وتعم مظاهر التراحم بين الناس مما يبعث على الهدوء النفسي والخروج من دائرة الهموم النفسية المعتادة التي تمثل معاناة للمرضى

النفسيين فيسهم هذا التغيير الايجابي في حدوث تحسن في حالتهم النفسية، ويظهر ذلك من خلال الملاحظة لكل من يعمل في مجال الصحة النفسية.



ولعل السبب في ذلك أن للصوم آثاراً ايجابية في تقوية الإرادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مرضى النفس خصوصاً مرضى الاكتئاب والقلق والوسواس القهري والذين يدمنون تعاطي المواد المخدرة، كما ان الصوم هو تقرب إلى الله يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للمرض النفسي، والصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام والشراب والممارسات الأخرى خلال النهار يسهم في مضاعفة قدرة المريض على الاحتمال مما يقوي مواجهته ومقاومته للأعراض المرضية.. ولهذه الأسباب فإننا في ممارسة الطب النفسي ننصح جميع المرضى بالصيام في رمضان ونلاحظ ان ذلك يؤدي إلى تحسن حالتهم النفسية، وهذه اجابة على التساؤل الذي نسمعه دائما في هذه المناسبة من المرضى وأقاربهم: هل يوم المريض النفسي في رمضان؟!.. والجواب هو نعم بالتأكيد لأن في الصوم فائدة كبيرة لكل المرضي النفسيين.

صيام المرضى النفسيين:

سنعرض هنا معلومات عن بعض الاضطرابات النفسية الشائعة في هذا العصر وتأثير صوم رمضان على هذه الحالات. وعلى سبيل المثال فإن الإكتئاب النفسي هو مرض العصر الحالي، وتبلغ نسبة الاصابة به 7% من سكان العالم حسب احصائيات منظمة الصحة العالمية، واهم اعراض الاكتئاب الشعور باليأس والعزلة وتراجع الإرادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار، والصوم بما يمنحه للصائم من امل في ثواب الله يجدد الرجاء لديه في الخروج من دائرة اليأس، كما ان المشاركة مع الآخرين في الصيام والعبادات والأعمال الصالحة خلال رمضان يتضمن نهاية العزلة التي يفرضها الاكتئاب على المريض، وممارسة العبادات مثل الانتظام في ذكر الله وانتظار الصلاة بعد الصلاة في هذا الشهر تتضمن التوبة وتقاوم مشاعر الاثم وتبعد الاذهان عن التفكير في ايذاء النفس بعد ان يشعر الشخص بقبول النفس والتفاؤل والأمل في مواجهة اعراض الاكتئاب.

اما القلق فإنه سمة من سمات عصرنا الحالي، ويتخذ صوراً منها المخاوف المرضية (Phobia) ونوبات الهلع (Panic) التي تشبه الأزمات القلبية، وتقدر حالات القلق المرضي بنسبة 30- 40% في بعض المجتمعات، والقلق ينشأ من الانشغال بهموم الحياة وتوقع الأسوأ والخوف على المال والأبناء والصحة، وشعور الاطمئنان المصاحب لصيام رمضان، وذكر الله بصورة متزايدة خلال رمضان فيه ايضاً راحة نفسية وطمأنينة تسهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

ومرض الوسواس القهري OCD يعاني منه عدد كبير من الناس على عكس الانطباع بأنها حالات فردية نادرة، فالنسبة التي تقدرها الإحصائيات لحالات الوسواس القهرى تصل الي 3% مما يعني ملايين الحالات في المجتمع، وتكون الوساوس في صورة تكرار بعض الأفعال بدافع الشك المرضي مثل وسواس النظافة الذي يتضمن تكرار الاغتسال للتخلص من وهم القذارة والتلوث، وهناك الأفكار الوسواسية حول امور دينية او جنسية او افكار سخيفة تتسلط على المرضى ولا يكون بوسعهم التخلص منها، ويسهم الصوم في تقوية ارادة هؤلاء المرضى، واستبدال اهتمامهم بهذه الأوهام ليحل محلها الانشغال بالعبادات وممارسة طقوس الصيام والصلوات والذكر مما يعطي دفعة داخلية تساعد المريض على التغلب على تسلط الوساوس المرضية التي كانت تسيطر على حياته وتسبب له المعاناة الأليمة.

الصيام وقوة الإرادة:

من وجهة نظر الطب النفسي فإننا ننظر الي الصوم وقدوم شهر رمضان على انه فرصة جيدة وموسم هام يساعدنا في مواجهة الكثير من المشكلات النفسية، والمثال على ذلك حالة المدخنين الذين اعتادوا على استهلاك السجائر بانتظام خلال الأيام العادية بمعدل زمني لا يزيد عن دقائق معدودة بين اشعال سيجارة بعد سيجارة حتي يتم الاحتفاظ بمستوى معين من مادة النيكوتين التي تم تصنيفها ضمن مواد الإدمان.. ان قدوم شهر الصيام والاضطرار إلى الامتناع عن التدخين على مدى ساعات النهار هو فرصة للمدخنين الراغبين في الاقلاع لاتخاذ قرار التوقف نهائياً عن التدخين، ونلاحظ بالفعل ان نسبة نجاح الاقلاع عن التدخين في شهر رمضان اكبر من النسبة المعتادة في الأوقات الأخرى والتي لا تزيد عن 20% بمعنى ان كل 10 من المدخنين يبدأون في الاقلاع ينجح 2 فقط منهم ويعود 8 إلى التدخين مرة اخرى.

وبالنسبة للإدمان - وهو احدى المشكلات المستعصية التي تواجه الأطباء النفسيين - فإن تحقيق نتيجة ايجابية في علاج هذه الحالات يمكن ان تزيد فرصته مع صيام رمضان، فالصيام تقوية للإرادة المتدنية لدى المدمنين، وقبولهم تحدي الامتناع عن الطعام والشراب خلال نهار رمضان يسهم في تقوية إرادتهم ومقاومتهم لالحاح تعاطي مواد الإدمان المختلفة، كما ان شهر رمضان يذكر الجميع بضرورة التوقف عن ممارسة الأعمال التي تتنافى مع روح الدين ويمنح فرصة للتوبة والرجوع إلى الله، وهي فرصة كبيرة للخروج من مأزق الإدمان لمن لديه الدافع إلى ذلك..

الصيام والحالة النفسية:

لقد ثبت لنا من خلال الملاحظة والبحث في مجال الطب النفسي ان الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ولديهم وازع ديني قوي، ويلتزمون بأداء العبادات وروح الدين في تعاملهم هم غالباً اقل اصابة بالاضطرابات النفسية، وهم اكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الاصابة بأي مرض نفسي، والغريب في ذلك ان بعض هذه الدراسات تم اجراؤها في الغرب حيث ذكرت نتائج هذه الابحاث ان الايمان القوى بالله والانتظام في العبادات لدى بعض المرضى النفسيين كان عاملاً مساعداً على سرعة شفائهم واستجابتهم للعلاج بصورة افضل من مرضى آخرين يعانون من حالات مشابهة، والأغرب من ذلك أن دراسات اجريت لمقارنة نتائج العلاج في مرضى القلب والسرطان والأمراض المزمنة افادت نتائجها بأن التحسن في المرضى الملتزمين بتعاليم الدين الذين يتمتعون

بإيمان قوي بالله كان ملحوظاً بنسبة تفوق غيرهم، وقد ذكرت هذه الأبحاث ان شعور الطمأنينة النفسية المصاحب للإيمان بالله له علاقة بقوة جهاز المناعة الداخلي الذي يقوم بدور حاسم في مقاومة الأمراض.

وكما يقدم لنا المنظور الإسلامي النموذج الذي يكفل لنا الوقاية من الاضطرابات النفسية فإنه يقدم أيضا العلاج لما يمكن أن يصيب الإنسان من أمراض واضطرابات وقد ثبت من خلال التجربة أن تقوية الوازع الديني، والتوكل على الله واللجوء إليه، والتمسك بالعقيدة، والإيمان القوي بالله تعالى من الأمور التي تفيد عملياً في علاج حالات الاضطرابات النفسية، وقد أجريت الأبحاث للمقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بعقيدة قوية ويحافظون على العبادات ولديهم إيمان قوي بالله تعالى فتبين أن قابليتهم للشفاء والتغلب على أعراض الأمراض النفسية أفضل من غيرهم رغم استخدام نفس أنواع العلاج الطبي في كل الحالات..

ومن هنا كانت هذه الدعوة العامة للمرضى والأصحاء أيضاً للصحة النفسية والشفاء عن طريق الرجوع إلى القرآن والسنة وروح الدين الإسلامي، وبالفرار إلى الله واللجوء إليه، وفي الطريق إلى عرفات الله نذكر أنفسنا ونتأمل بعض الحقائق:

مع قدوم شهر رمضان المبارك فإن أمامنا جميعاً فرصة ذهبية لتحقيق مكاسب كثيرة في هذا الشهر الكريم.. فالصيام وذكر الله في نهار رمضان، والتقرب الي الله بالعبادات في هذا الشهر من الأمور الايجابية التي تنعكس علي الصحة النفسية للجميع.. والفرصة كبيرة أمام اخواننا ممن يعانون من الاضطرابات النفسية لتدعيم تحسن حالتهم ومساعدتهم في الخروج من المعاناة النفسية.. كما ان الفرصة الذهبية هي من نصيب اخواننا الذين هم اسرى لعادة التدخين التي تهدد صحتهم ويمكن ان تودى بحياتهم، وللذين وقعوا في مأزق الادمان على المواد المخدرة.. كل هؤلاء يمكنهم في هذا الموسم بالذات الاستفادة من هذه الفرصة في شهر رمضان الذي نعيش حاليا ايامه ولياليه في جو روحاني رائع

ولنتأمل في آيات الصيام في سورة البقرة:

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183) أَيَّاماً مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْراً فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (184) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنْ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُم الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (185) وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِي فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (186) أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنْ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنْ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللهِ فَلا تَقْرَبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (187)} البقرة.

الإسلام وحقوق المريض النفسى

الموضوع هنا هو حقوق المعاقين نفسياً وعقلياً.. وهم فئة المرضى النفسيين الذين لا يجدون غالباً من يهتم بشئونهم أو يدافع عن حقوقهم وهم في أشد حالات الضعف الانساني بسبب ما آل إليه حالهم نتيجة لإصابتهم بالمرض النفسي.. وهؤلاء يتزايد عددهم في المجتمع بصورة تدعو إلى القلق.. كما تتزايد معاناتهم وهموم من يقوم على رعايتهم.. ويمثلون عبئاً ثقيلاً على المجتمع.. وقد يتعرضون إلى الاهمال أو الظلم أو تضيع حقوقهم في الرعاية والعلاج والحياة الآمنة..

هموم بالجملة للمعاقين نفسيا!؟

الأشخاص الذين تتسبب إصابتهم بالمرض النفسي في تدهور حالتهم العقلية إلى درجة الاعاقة هم اخوة لنا لا يختلفون عن غيرهم في شيء.. بل هم كل واحد منا، حيث ثبت أن المرض النفسي يمكن أن يصيب أي انسان في أي مرحلة من مراحل العمر، كما تؤكد الدراسات أن الامراض النفسية - وهي أمراض العصر الحالي - أصبحت واسعة الانتشار في كل مجتمعات العالم سواء في الشرق او في الغرب دون تفرقة بين الأغنياء والفقراء، وتؤكد الأرقام ان معدلات الاصابة بالأمراض النفسية في تزايد مستمر، وتصل نسبة الاصابة بالقلق إلي 20% من السكان في بعض بلدان العالم كما تقدر الاصابة بالاكتئاب بما يقرب من7%.. أي حوالي 400 مليون انسان في انحاء العالم، ويقدر عدد مرضي الفصام1%من مجموع السكان، ويصيب عته الشيخوخة المسنين بنسبة 5% لمن يزيدعمرهم على 60 سنة، وتزيد نسبة الاصابة إلى 20% فيمن يتعدى عمرهم80 عاماً.

وللأمراض النفسية طبيعة خاصة تختلف عن غيرها من الأمراض المختلفة التي تصيب الجسد، فالمريض النفسي لا يتعاطف معه الأخرون كما يفعلون مع من يعانون من مرض عضوي

مثل الانفلونزا ولا يستطيع الكثير من المحيطين بالمريض من أهله وأقاربه وزملائه فهم معاناته حيث يظهر أمامهم في صحة جيدة ويعتبرونه مسئولا عما أصابه من خلل في عقله، وأكثر من ذلك هناك اتجاه سلبي نحو المرضى النفسيين، فكثير من أقرب الناس إلى المريض يبتعدون عنه، والبعض يسيء معاملته أو يتعمد اهماله، والبعض الاخر يتجنبه خوفاً منه، وكثيراً ما يتسبب المرض النفسي في وصمة أليمة لكل من يصاب به تؤثر على حياته بصورة سلبية.. وهذه هي بعض هموم المرضى النفسيين.

حقوق المرضى النفسيين:

بدأت في العالم حاليا حركة اهتمام بحقوق المرضى النفسيين بعد أن تفاقمت مشكلاتهم في كل مجتمعات العالم على مدى عصور طويلة كانوا يتعرضون فيها للمعاملة القاسية، ومن مظاهر هذا الاهتمام اعلان صدر عن الأمم المتحدة في عام1991حول حقوق المريض النفسي، ويعتبر الحق في العلاج باستخدام الوسائل الطبية الحديثة في مقدمة الحقوق التي يجب أن يحصل عليها المرضى النفسيون دون تفرقة، ويتم ذلك باختيار المريض بأقل قدر من القيود على حريته، ولابد من موافقته عند دخوله إلى المستشفي وعند تقديم أي علاج له.. فهل يحدث ذلك فعلاً في الواقع!؟

والحقيقة أن واقع الحال حالياً يؤكد عدم حصول غالبية المرضى النفسيين على حقوقهم وبالنسبة لحق العلاج فقد كان العلاج بالوسائل القديمة يتم عن طريق عزل المريض وتعريضه للصدمات وبعد اكتشاف الادوية النفسية أصبح هدف العلاج هو السيطرة على حركة المريض في حالات الاثارة والهياج والاحتفاظ به في حالة هدوء دون اللجوء إلى استخدام القيود والأغلال لشكل حركته، ولكن ذلك لم يكن وسيلة علاج جيدة على الاطلاق، ومع تطور الطب النفسي أصبح هدف العلاج حالياً تحقيق الشفاء الكامل وليس مجرد السيطرة على الأعراض، ويعني ذلك عودة المريض إلى الحياة بعد تأهيله كي يستمر في حياته بمواصفات معقولة بعد العلاج.

وبالاضافة إلى الحق في العلاج فإن الحقوق المدنية للمريض النفس كمواطن يجب أن يحصل عليها كاملة أثناء مرضه منها على سبيل المثال حقه في استقبال الزائرين اثناء وجوده بالمستشفيات وخصوصاً حق الزوج في زيارات خصوصية لزوجته، وحق المريض في الاتصال بالعالم الخارجي، وتدبير شئونه والتصرف في أمواله، وحقه في الاقامة في مكان ملائم.

الطب النفسي.. والقانون:

لعل طبيعة الأمراض النفسية التي تؤثر على العقل والحكم على الأمور تجعل من علاقة الطب النفسي بالقانون والقضاء مسألة هامة لا توجد بالنسبة لفروع الطب الأخرى، والمرضى النفسيون قد يخرجون على قوانين المجتمع فيرتكبون المخالفات والجرائم تحت تأثير حالتهم المرضية ورغم أنهم لا يمثلون خطراً على أنفسهم أو على الأخرين إلا في حالات محدودة، وتذكر الأرقام أن 2 مليون من جرائم العنف ترتكب في الولايات المتحدة كل عام من بينها 23 ألف جريمة قتل لا يقوم المرضى النفسيون سوى بنسبة محدودة من هذه الجرائم لا تصل إلي 30%، وتكون هناك علاقة قرابة أو صداقة في نسبة 57% من هذه الحالات بين الجاني والضحية، والحالات النفسية المرضية التي ترتبط بسلوك العنف هي اضطراب الشخصية الذي يعرف في الطب النفسي بالشخصية المضادة للمجتمع، وحالات الفصام والبارانويا والوسواس القهري والاكتئاب والهوس، كما أن نسبة عالية من الجرائم ترتكب تحت تأثير تعاطي الكحول والمواد المخدرة والعقاقير الآخرى.

ويعفي القانون الشخص المجنون من المسئولية عن ما يفعل، لكن تحديد الجنون مسألة يحيط بها الكثير من الجدل، فكلمة «مجنون» والأمراض النفسية والعقلية كما يعرفها الأطباء النفسيون كثيرة تصل إلى 100مرض تضمها قائمة التشخيص العالمية لتصنيف الأمراض النفسية، الجريمة من المفترض أن لها عنصرين هما الفعل السيء في حق الآخرين وتوفر النية أو القصد وهذا ما يصفه القانون احيانا بسبق الاصرار والترصد، وبالنسبة للمرضى النفسيين فإن احد عنصري الجريمة وهو القصد لا يتوفر فالمريض أو المجنون مثل الطفل الذى يكسر شيئا ثميناً وهو يلهو دون أن يدرك حقيقة ما يفعل، ومن هنا كانت القواعد القانونية التي تعفي المريض العقلي من المسئولية عن ما يقوم به إذا كان أثناء ذلك في حالة لا يستطيع أن يميز فيها بين الصواب والخطأ.

المريض النفسي.. المرض.. والمريض:

المرضى النفسيون من أكثر الفئات حاجة إلى الرعاية والمساندة، وكثيراً ما يحدث أن يرتكب المريض النفسي بعض الأفعال التي لا يرضى عنها أحد، أو قد يتسبب في ايذاء نفسه او ايذاء الآخرين، فالمريض العدواني قد يوجه الاساءة إلى اقرب الناس اليه من أهله او من يقومون على رعايته، وخلال عدة أيام من العمل في عيادتي مع المرضى النفسيين فقد شهدت أحدهم يلقي بنفسه من الطابق الرابع بمسكنه رغم أن اسرته كلها تعمل لتوفير كل احتياجاته وعلاجه وآخر كان يشغل مركزاً مرموقا قبل إصابته بالفصام أقدم على طعن والدته التي تعيش معه حتى الموت دون أسباب واضحة، وثالثاً حمل سلاحاً واصاب عدداً من جيرانه، والمرضى هنا وهم يرتكبون جرائم العنف الدموية او يقدمون علي الانتحار انما يفعلون ذلك بحكم اصابتهم بالمرض النفسي الذي يتسبب في تشويه حكمهم على الأمور من تأثير الاكتئاب الذي يؤدى إلى حالة من اليأس يقصد فيها المريض الحياة على انها عبء لا يطاق، أو الافكار المرضية والهلاوس في صورة اصوات توحي إلى مريض الفصام بمهاجمة الاخرين بعد ان تسلب ارادته، والمريض النفسي الذي يبدو هنا مجرماً او ظالما هو مظلوم في الحقيقة لأنه لم يحصل على علاج فعال قبل أن تتدهور حالته.

وفي بعض الآحيان يطالب المجتمع المريض النفسي بأن يتحمل نفس مسئولياته نحو أسرته وعمله والاخرين، ولا يستطيع أحد ان يصدق ان مريض الاكتئاب لا يستطيع الخروج من عزلته اوالقيام بأي عمل بسيط رغم ان حالته الصحية جيدة، أو أن مريض الوسواس القهري لا يمكنه التوقف عن تكرار غسل يديه اكثر من 100 مرة رغما عنه، أو ان مريض الفصام يمكنه ان يتغلب على الأصوات التي يسمعها تحدثه وتتحاور معه وتأمره فيطيع رغما عن إرادته، والناس يعتقدون أن على المريض مسئولية فيما يحدث له ويستطيع ان يتحكم في اعراض المرض، وهذا غير صحيح، ويتخلى أقارب المريض عن مساعدته فيواجه الحياة دون مساندة خصوصاً إذا طالت فترة المرض وهذا ما يحدث في العادة في كثير من الأمراض العقلية، وذلك بالاضافة إلى عبء وتكاليف العلاج بالأدوية الحديثة وهي باهظة للغاية خصوصاً بالنسبة للمريض النفسي الذي يقعده المرض ويمنعه من العمل وكسب العيش.

مشكلات عملية.. في العيادة النفسية:

لو افترضنا - عزيزي القارئ - أنك كنت تجلس مكاني في العيادة النفسية وتقوم بدوري كطبيب نفسي.. وأخبرك مريضك وهو معك في جلسة علاج نفسي بأنه ينوي قتل شخص آخر من أقاربه او جيرانه لأنه يتصور أنه لابد ان يعاقب هذا الشخص.. إن رد الفعل الطبيعي هو أن يحاول الطبيب ان يثني المريض عن عزمه ويقنعه الا يفعل ذلك، غير أنه قد يصر على رأيه.. فكيف يتصرف الطبيب في هذا الموقف؟.. المشكلة هنا هو أن يحاول الطبيب ان يثني المريض عن عزمه ويقنعه الا يفعل ذلك، غير أنه قد يصر على رأيه.. فكيف يتصرف الطبيب في هذا الوقت؟.. المشكلة هنا هو التزام الطبيب النفسي بسرية المعلومات التي يدلي بها المريض، فإذا قام الطبيب بإبلاغ أي شخص عن حالة المريض فهو هنا قد أفشي سر المهنة ويتعرض بموجب القانون لعقاب بالسجن والغرامة ويكون قد ارتكب مخالفة مهنية، واذا سكت على ذلك وحدث ضرر بوقوع جريمة كان من الممكن منعها فإنه أيضا يكون قد ارتكب بسكوته مخالفة مهنية يعاقب عليها.. ولا تزال مثل هذه المسألة محل نقاش لم يتم الاتفاق بشأنها فهناك حق المريض في حفظ أسراره وحق المجتمع الذي يوجب التحذير من وقوع جريمة حين نعلم بها مسبقاً.

وهناك مشكلة أخرى نتعرض لها بصفة دائمة بحكم العمل في الطب النفسي تتمثل في المرضى النفسيين الذين يقودون السيارات في الشوارع وهم في حالة نفسية تؤثر على تركيزهم ولا تسمح بقيادة السيارة بطريقة آمنة، وهم بذلك يمثلون خطورة على أنفسهم وعلى الأخرين، ومن حق المجتمع أن يتم منع هذا الخطر بإبلاغ الطبيب النفسي للسلطات عن مثل هذه الحالات قبل وقوع الحوادث، لكن الطبيب النفسي لا يفعل ذلك غالباً حتى لا يزيد من متاعب مرضاه، وينطبق ذلك أيضا على حالات المدمنين الذين يقودون السيارات تحت تأثير الكحول والمخدرات الأخرى ويتسببون في نسبة كبيرة من الحوادث، وهذه مسألة تحتاج إلى حل حاسم بالأخذ في الاعتبار مصلحة المريض وظروف الطبيب ومصلحة المجتمع أيضاً.

وهناك من الأمراض النفسية ما يسبب أعراضاً حادة فيكون المريض في حالة إثارة وتوتر شديد لا يستطيع السيطرة على تصرفاته، وهناك من المرضى من لديه ميول انتحارية ويحاول التخلص من حياته بسبب المعاناة النفسية، ومنهم من يمثل خطورة على المحيطين به ولديه ميول عدوانية، ومثل هذه الحالات لا يكون حكم المريض على حالته دقيقاً فهو لا يدرك ما يعاني منه، ويتطلب الأمر هنا التدخل لعلاج المريض وإجباره علي قبول دخول المستشفى حيث يكون ذلك هو الحل الوحيد لصالحه ولمصلحة المجتمع ايضاً، وهنا يتم الدخول والعلاج الإجباري للمريض

باحتجازه حتى تتحسن حالته، وتنظم هذه المسألة قواعد يجب الالتزام بها لأن استغلال امر كهذا قد يحدث من جانب البعض، وكنا نشاهد في الافلام الفكاهية شخصاً يبلغ مستشفى الامراض العقلية عن آخر يقول انه مجنون بينما هو عاقل تماما فيحضر الممرضون ويتم حجزه داخل المستشفى ولا يستمع احد إليه مهما اعترض، وكنا نضحك على هذا المشهد، لكن الموضوع في الحقيقة جاد ويتطلب وضع ضوابط واضحة للحالات التي يتم فيها احتجاز المريض وتقييد حريته رغماً عنه.

وقد يعجب البعض منا اذا علم ان موافقة المريض على تناول اي دواء يصرف له لابد ان تكون واضحة وكتابية في كل الظروف، غير أن واقع الحال يختلف عن ذلك تماما داخل المستشفيات العقلية حيث يرغم المريض على اخذ الحقن المهدئة حتى يتم السيطرة على حركته، وكذلك يتم استعمال جرعات كبيرة من الادوية وجلسات الكهرباء، ويجب أن يعطى المريض حقه في الموافقة على العلاج.

ومن حقوق المريض النفسي الهامة ايضا حقه في إدارة امواله بنفسه، وكثيراً ما يطلب اهل المريض واقاربه الحجر عليه أي منعه من التصرف في أمواله لاصابته بالمرض العقلي، ونحن نقول ان الاصابة بالمرض العقلي ليست مبررا كافيا في كل الاحوال لحرمان المريض من حق التصرف في ممتلكاته، وكثير من المرضي النفسيين لديهم القدرة على التصرف السليم في اموالهم.

علاقة المريض مع الطبيب النفسي:

العلاقة بين المريض وطبيبه من العلاقات المقدسة وخصوصاً في الطب النفسي، فالمريض يضع كل حياته وأسراره وثقته الكاملة في طبيبه الذي يعتبر امينا على كل ذلك، ومن حق المريض الاحتفاظ بأسراره وعدم الإفشاء بها تحت أي ظرف، كما ان على الطبيب ان يقدم العون والمساعدة والعلاج بكل الوسائل الطبية الحديثة لمرضاه، ومن الواجب مناقشة المريض في حالته وشرح كل علاج يتم تقديمه اليه وتوضيح هدف العلاج ومدته واية آثار جانبية تترتب على استخدامه، ورغم ان شيئا من ذلك لا يحدث في معظم الاحيان إلا أن ذلك يظل حقا للمريض في المعرفة والعلم بكل ما يتعلق بعلاجه قبل الموافقة عليه.. قد تحدث مخالفات لأصول المهنة اثناء

العلاج مثل الاهمال من جانب الطبيب، او الخطأ غير المتعمد، او امتناع الطبيب عن علاج المريض، وتعتبر هذه مخالفات لقواعد اخلاقيات الممارسة الطبية.

ومن المشكلات ايضا التي تتسبب في تشويه العلاقة بين المريض النفسي وطبيبه افشاء سر المريض، او ادخال احد المرضى بطريق الخطأ واحتجازه في المستشفى، او ارسال تقرير عن المريض إلى احدى الجهات دون موافقته بما يمثل اختراقاً لعلاقة تقوم على الثقة، وثمة موضوع آخر اكثر حساسية هو احتمال قيام علاقة عاطفية بين الطبيب وواحدة من مرضاه، وهذه العلاقة ترفضها كل القوانين والقواعد الأخلاقية مهما كان هناك من موافقة واغواء من جانب المريضة التي تعتبر تحت وصاية الطبيب اثناء العلاج، ويدخل ذلك ضمن عشرات من المسائل والاعتبارات الأخلاقية تحت بند سوء الممارسة الطبية، ويجب ان تظل صورة الطبيب المعالج رفيعة المستوى حتى تنجح العلاقة العلاجية لأهمية تأثير شخصية الطبيب في حالة مرضاه، ويؤكد ذلك قول أحد علماء الطبي بأن الطبيب النفسي على وجه الخصوص يستخدم شخصيته كأداة رئيسية للعلاج، وكل ما يصفه من الأدوية ليست سوى رموز مكملة لتأثير شخصيته على الآخرين.

المنظور الاسلامي..

كان الاسلام اسبق من العلم الحديث في وضع الاسس للمعاملات الانسانية في كل مجال، وقد تضمنت الشريعة الاسلامية من التعاليم والاحكام ما يمكن الاستعانه به للتوصل إلى حل للمشكلات الانسانية التي ظهرت وتفاقمت في عصرنا الحديث، والاسلام دين حياة فيه ما يؤدي إلى الوقاية والعلاج من امراض نفسية متعددة، كما ان الايمان القوي بالله تعالى له تأثير ايجابي ثبت علمياً على حالة الصحة النفسية في كل الظروف، وبالنسبة للطب النفسي فإننا نضرب هنا مثالين لفضل تعاليم الاسلام في الوقاية والعلاج للمشكلات النفسية المستعصية، فقد ثبت من دراسة حالات الاكتئاب النفسي ان نسبة تصل إلى 15% من المرضى يقدمون على الانتحار، وتصل نسبة الانتحار في الدول المتقدمة إلى 42 لكل 100 ألف في السويد والدانمارك، و 40 لكل 100 ألف في المجر، و36 لكل 100 ألف في الولايات المتحدة وبريطانيا، بينما تقل هذه النسبة في الدول العربية والاسلامية الى حوالي 2 لكل 100 ألف في مصر على سبيل المثال أي أقل نسبة 20 ضعفا، والفضل في ذلك إلى تعاليم الاسلام الواضحة حول الانتحار وقتل النفس، والمثال الثاني هو مشكلة

تعاطي وادمان الكحول التي تتسبب في الكثير من المضاعفات والحالات المرضية عضوياً ونفسياً، وينجم عنها زيادة في نسبة الحوادث والجرائم، وهذه المشكلة تكاد تكون هامشية في الدول العربية والاسلامية يفصل التحريم القاطع للخمر في القرآن الكريم.

وبالنسبة لحقوق المريض النفسي فإن تكريم الاسلام للانسان وعدم المساس بحقوقه في كل الأحوال فيه تقديم لحلول كثير من مشكلات المعاقين نفسياً وعقلياً، كما أن مراجعة احكام الفقة الاسلامي تقدم لنا حلولا لمسائل عديدة يثور حولها الجدل حتى الآن.

يكفل الإسلام لكل انسان من الحقوق ما تطلبه الحياة الكريمة بحكم الإنسانية ولا يشترط فى أهلية أي شخص لإكتساب الحقوق أن يكون عاقلا أو بالغا، فمن لا يستطيع ممارسة حقوقه بنفسه بسبب المرض العقلي أو عدم التمييز لصغر السن له الحق فى ان يتمتع برعاية والٍ بالغ عاقل، والحقوق المكفولة للجميع هي حق الحياة، وعصمة الدم والمال، وما يتفرع عن ذلك في حقوق الطعام، والمأوى، والملبس، والرعاية الصحية والتربوية، وغيرها كالحق فى الحرية، والتعليم، والملكية، والنسب، و الميراث، والعلاج، وإذا كانت هذه الحقوق مكفولة للجميع فإن المعاقين عقليا أولى من غيرهم لإنهم لا يشعرون بحالتهم فلا يطالبون بحقوقهم، فعلى المجتمع أن يوفر لهم هذه الحقوق عن طريق أولياء يتم تكليفهم بذلك، ومن لم يكن له ولي فالسلطان واليه الذي يجب وليه رعايته.

الحق فى العلاج:-

يعتبر الحق في العلاج والتداوي من الحقوق الثابتة للإنسان في الإسلام، وهذا الحق مشروع وحكمه إما مباح، اومندوب، او واجب، وأساس حق التداوي ما امر به الله سبحانه وتعالى من المحافظة على النفس وعدم الإلقاء بها إلى التهلكة، حيث يؤدى ترك العلاج إلى ذلك، ومن مقاصد الشريعة أيضا المحافظة على الضروريات الخمس، حيث يسهم التداوي فى ذلك بصورة مباشرة او غير مباشرة، ويستند ذلك أيضا إلى ما صح عن رسول الله ﷺ:

- حث الرسول صلى الله عليه وسلم على التداوى في الحديث الشريف: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»: رواه الإمام أحمد ومسلم وأبن ماجة عن أبى هريرة،

وتتمة الحديث «وفى كل خير» كما ورد فى كشف الخفاء ح2 / 410.

- جمع البخاري فى صحيحه كتاب الطب الذي اشتمل على 58 بابا، وورد به 118 حديثا تناولت مسائل طبية مختلفة، وكان فى الإفتتاح حديث أبى هريرة عن رسول الله عليه وسلم: «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له الشفاء»، وجاء في راوية طلحة بن عمرو من الزيادة في أول الحديث: «يا أيها الناس تداووا»، وفي حديث أسامة بن شريك: «تدووا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له الشفاء إلا داء واحد هو الهرم» أخرجه البخاري وصححه الترمذي، وجاء فى راوية عن أبن مسعود زيادة فى آخره «علمه من علمه وجهله من جهله»، ولأبى داوود فى حديث أبي الدرداء: «إن الله جعل لكل داء دواء فتداووا ولا تداووا بحرام» (من فتح البارى بشرح البخارى للحافظ شهاب الدين العسقلانى والمعروف بإبن حجر).

- وضع مسلم في صحيحه باب الطب والمرض والرقى، وجاء فيه حديث جابر رضى الله عنه - وعن رسول الله ﷺ: «لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله».

وذكر النووي (كما ورد بصحيح مسلم بشرح النووي) استحباب الدواء استناداً إلى أحاديث ترد على من أنكر التداوي بحجة ان كل شيء بقضاء وقدر فلا حاجة إلى التداوي، ويدل على ذلك أن الرسول (ﷺ) عاود رجلا جرح فقال: «ادعو له بنى فلان»، وعن عائشة رضي الله عنها «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كثرت اسقامه فكان يقدم أطباء العرب والعجم فيصفون له فنعالجه»- أخرجه أحمد في المسند ج67/ 6.

وبالنسبة لأساليب العلاج المتبعة حاليا في علاج المرضى النفسيين فإنها تختلف عن علاج الامراض العضوية المعروفة، واستنادا إلى المنظور الإسلامي والطب النفسي فإننا نعرض هنا بعض الملاحظات:

*** العلاج النفسي الدينى Religious psychotherapy**

هو أحد الاساليب المتبعة حاليا والتي ثبت جدواها في الوقاية والشفاء لكثير من الإضطرابات النفسية، ومن منظور الطب النفسي الإسلامي فإن الأيمان بالله تعالى وتقوية الصلة مع الخالق - بحكم الخبرة في ممارسة الطب النفسى - لها تأثير إيجابى ملموس فى الوقاية من الإصابة

بالإضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب التي تعتبر من امراض العصر الحالي، كما ان استخدام هذا النوع من العلاج عن طريق التركيز على الجانب الإيماني يفيد في كثير من الحالات في مساعدة المريض على التغلب على الأعراض، وتؤكد ذلك بعض الدراسات النفسية الحديثة، وعلى الاطباء النفسيين المسلمين ان يولوا ذلك اهتماماً خاصا.

- تذكر أدبيات الطب النفسي بناء على دراسات مسحية Epidemi ological أن بعض المشكلات النفسية المستعصية مثل الإنتحار الذي يحصد حياة أكثر من 800 ألف شخص في العالم كل عام حسب احصائيات منظمة الصحة العالمية، وإدمان الكحول الذي يتسبب في امراض عضوية وعقلية والحوادث والمشكلات الإجتماعية يقل حدوثها في المجتمعات الإسلامية بشكل واضح مقارنة بالدول الغربية

- الكلمة الطيبة لها أثر عميق في العلاج النفسي، وقد أثبت العلم الحديث ذلك، واستخدام الكلمة الطيبة التي تحث عليها تعاليم الإسلام في الكتاب والسنة يمكن ان يكون أسلوبا ناجحا لعلاج مرضى النفس، وعلى الأطباء النفسيين المسلمين الإستفادة من هذا الاسلوب فى العلاج النفسى الذي يفوق في تأثيره الدواء فى كثير من الاحيان.

- يدخل ضمن حقوق العلاج للمرضى النفسيين والمعاقين عقليا ان تتوفر لهم الاماكن الملائمة للعلاج والمعاملة الكريمة التي يحث عليها الإسلام في كل المناسبات في إطار من الرحمة بالضعفاء، وربما يكون من حقوق هؤلاء المرضى ان تمهد لهم السبل ليكونوا بين الناس في الأسرة والمجتمع بدلا من بقائهم في اماكن معزولة، حيث يسهم ذلك في تأهيلهم للعودة إلى الحياة اعضاء نافعين للمجتمع بدلا من ان يكونوا عبئا عليه.

حقوق أخرى للمريض النفسي

حق الزواج والطلاق:

لا خلاف بالنسبة للمرضى النفسيين الذين لا يؤثر مرضهم على قدراتهم العقلية في أن لهم الحق في الزواج كالاسوياء مع ممارسة العقد بأنفسهم دون الحاجة إلى من ينوب عنهم، وأما المرضى العقليون الذين ينطبق عليهم وصف الجنون أو العته فإن لهم الحق فى الزواج ايضا لما رأى العلماء في زواجهم من فائدة ومصالح لا تتوقف على وجود العقل، مثل التناسل، ودفع ضرر الشهوة، والحماية من الفجور بالعفاف، وهذا عام للرجل والمرأة، وتحصيل المهر والنفقة فائدة للمرأة، غير ان الفقهاء يتفقون على عدم أهلية المعاق عقليا في إجراء العقد.

ويستثنى فقهاء الشافعية من ذلك بعض الحالات مثل القول بعدم تزويج المجنون الصغير لعدم حاجته للزواج، وعدم زواج المجنون إلا إذا كان لديه رغبة واضحة للنساء، او توقع له الشفاء بقول عدلين من الأطباء، ولا يجوز له الزواج بأكثر من واحدة، ولا يشترط أي شيء بالنسبة للمرأة التي أصابها الجنون، حيث يجب تزويجها فى كل الاحوال، وهذا الرأي يتمشى مع مقاصد الشريعة في أن زواج المجنون به من المصالح اكثر مما به من المفاسد.

أما حق الطلاق فإن الفقهاء يتوقفون على ان طلاق المريض النفسي الذي تصل حالته إلى حد الجنون او العته لا يقع، والسبب هو عدم الاهلية في التكليف أو الاداء، ولا تعتبر عباراته فى التصرفات القولية، فلا يترتب عليها أي أثر شرعي، وقد ذهب معظم الفقهاء ان الوالي ليس من حقه إيقاع الطلاق عن المجنون استنادا إلى ما ورد فى حديث حسن عن الرسول (ﷺ) «إنما الطلاق لمن اخذ بالساق»، غير ان هناك قولاً آخر بأن للاب والسلطان حق إيقاع الطلاق عن المجنون، وأساس هذا الحكم ان إيقاع الطلاق لا مصلحة فيه على العكس من الزواج، ومع الخلاف حول جواز التفريق

في الجواز القائم بالنسبة للمجنون فإن المرأة حسب رأي الفقهاء الحنفية يجوز لها ان تطلب التفريق لجنون زوجها، ولا يجوز ذلك للرجل، بينما يرى جمهور فقهاء المالكية والشافعية والحنبلية أنه يجوز لأي من الزوجين طلب التفريق لجنون الزوج الآخر مع إختلاف في بعض التفاصيل.

وتتضمن الأحكام الشرعية إجابة لبعض المشكلات العملية الهامة التي تتعلق بزواج وطلاق المرضى النفسيين سنذكر هنا أمثلة لها:

- حول مدى تحقيق شرط الكفاءة في الرجل المريض عقليا للزواج من إمرأة عاقلة، ويقصد بالكفاءة المساواة بين الزوج والزوجة في بعض الامور، وتعتبر عند جمهور الفقهاء من شروط لزوم عقد الزواج لا صحته، وهو شرط خاص بالزوج وليس الزوجة، ويجب مراعاته وقت العقد، وقد اختلف الفقهاء فى اعتبار المعاق عقليا كفؤا للمرأة العاقلة، فاعتبره البعض (الحنفية والحنبلية) يعطي الخيار للمرأة فى الموافقة دون ان يكون من حق الولي الإعتراض لإعتبار العقل غير معتبر في الكفاءة، اما الشافعية و المالكية فقد ذهبوا إلى عدم كفاءة المعاق عقليا للمرأة العاقلة.

- إذا عقد الزواج وبعد ذلك اكتشف احد طرفيه - الرجل او المرأة - إصابة الطرف الآخر بالجنون او العته يكون الحكم الشرعي هنا على ثلاثة أقوال، الاول للجمهور ويعطي الخيار للطرف الآخر بالرضا أو الحق فى فسخ العقد، والثانى للحنفية وهو ان الاصل فى النكاح الدوام ولا يعتبر ذلك موجبا للإختيار لأي طرف، والثالث يقول بأن اكتشاف وجود جنون قديم يعطى الخيار للزوجة وليس الزوج لأن الزوج يمكنه دفع الضرر بالطلاق بينما الزوجة لا تتمكن من دفعه إلا بالتفريق عن طريق القضاء.

- الجنون الذي يطرأ بعد الزواج (أي إصابة احد الزوجين بالمرض العقلي) له حكم شرعي مماثل للجنون الذي يكتشفه احد طرفي الزواج بعد العقد ويكون قديم المنشأ، وقد يكون احد الطرفين قد أخفى إصابته بالمرض العقلي للتغرير بالطرف الآخر حتى يقبل الزواج، والحكم الشرعي هنا هو إعتبار المرض العقلي (الجنون) موجبا للخيار للزوجة سواء غُرِّرَ بها، أم أجبرت على هذا الزواج من وليها، أو حتى طرأ الجنون بعد العقد، وبالنسبة للزوج فإن له الخيار إذا غُرِّرَ به فقط، ولا يعطى الخيار إذا حدث جنون الزوجة عقب الزواج، هذا مع ان منظور الشريعة الإسلامية هو الحرص على استمرار الحياة الزوجية حيث لا يعطى الخيار لمن يستحقه إلا في حالة انقطاع الامل في شفاء الإعاقة العقلية.

حقوق المرضى النفسيين في الترشيح والتصويت:

يشترط الفقهاء لإكتساب الحقوق كاملة سلامة العقل، خصوصا الحقوق التي لا تصح الإنابة فى ممارستها، ولا يمكن تأجيلها إلى وقت شفاء الحالة العقلية، وبتطبيق هذه القاعدة على المرضى العقليين نجد ان المرفوع عنهم التكليف بسبب انعدام الاهلية لنقص عقلي لا يثبت لهم حق في الترشيح او التصويت في الإنتخابات، وينطبق ذلك على المريض الذي ثبت الحكم بعدم اهليته او إعفاءه من التكليف ولم يصدر حكم آخر يرفع الحكم الاول، أما المرضى الذين لم يحكم برفع التكليف عنهم او انعدام أهليتهم لنقص في قدراتهم العقلية فإنهم يعاملون معاملة الأسوياء، ولا وجه لحرمانهم من حق الترشيح والتصويت إذا توفرت فيهم الشروط الاخرى لذلك.

وينبغي ان لا يمنع أحد من الترشيح أو التصويت لمجرد الإشتباه فى قدراته العقلية، فالأصل في الناس هو السلامة من المرض وفقا لقاعدة ان الاصل في الأمور العارضة العدم، وحتى يثبت خلاف ذلك يعتبر الشخص عاقلا حتى يصدر حكم بحقه، وهنا يمكن إتاحة الفرصة للإعتراض وفق أصول محددة لمن يشك بعض الناس في نقص عقله حتى تثبت هذه الدعوى ويتم الحكم فيها.

أحكام المسئولية الجنائية والأهلية في الإسلام

اقتضى القضاء العادل في الإسلام أن يكون لكل من يمثل للتقاضي قادرا على الإدلاء بحجته، والدفاع عن نفسه، أو فهم ما يدور في المحاكمة، ومن القواعد هنا أن أحدا لا يمكن أن يتعرض للمساءلة عن فعل شيء أو تركه الا إذا تحققت فيه شروط التكليف، وهي القدرة على فهم معنى التكليف، وان يكون المكلف عاقلا حيث ان العقل هو الركيزة الأولى للمسئولية، أما الركيزة الثانية فهي الإرادة، وتعني أن العقل وحده لا يكفي لقيام المسئولية الجنائية بل يتطلب انعدام المسئولية أن يكون الشخص فاقدا للإدراك أو الإختيار للفعل الذي ارتكبه، فإن توفر الشرطان معا وهما غياب العقل والإرادة فإن المسئولية الجنائية تسقط، ويتوجب الإعفاء من العقاب، والمجنون هنا كما هو معلوم من الشريعة الإسلامية حكمه مثل حكم الطفل الصغير، أو النائم، كما ورد فى حديث رسول الله (ﷺ): «رفع القلم عن ثلاث: عن الصبي حتى يبلغ، والنائم حتى يستيقظ، والمجنون حتى يفيق» أخرجه احمد وأبو داوود والحاكم.

ويقصد بالمسئولية الجنائية في الشريعة الإسلامية استحقاق الأنسان الذي يرتكب فعلا عدوانيا للعقاب بعقوبة دنيوية، سواء كانت بدنية كالقصاص والحدود، أو بعض العقوبات التعزيرية، أم كانت عقوبة مالية مثل الغرامة التي يؤديها من ماله، وتعرف المسئولية الجنائية على انها اهلية الأنسان لإيقاع العقوبات عليه إذا اعتدى على حق من حقوق الله أو من حقوق العباد، وقد أطلق عليها بعض العلماء «التبعة عن الاعمال العدوانية»، ولا خلاف بين الفقهاء على أن هذه المسئولية لا تتحقق فى حالة عدم إدراك أو فهم من يقوم بعمل ما حقيقة ما يفعل ونتائجه الضارة، أو أنه يتوفر لديه النية أو القصد لنتائجه، لكن الخلاف حول من يستحق الإعفاء من المسئولية كالصغير و المجنون، والمعتوه، والمكره، أو المضطر، وفاقد الوعي بحكم النص فى قوله تعالى: {فمن اضطر

غير باغ ولا عاد فلا أثم عليه}... وقوله تعالى: {إلا من أكره وقلبه مطمئن بالإيمان}.... وقوله ﷺ: «رفع عن أمتى الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه» وقوله ﷺ «رفع القلم عن ثلاثة...».

ولقد استقر رأى الفقهاء أن العقل والإرادة هما أساس التكليف فى الشريعة الإسلامية، والمسئولية الجنائية جزء من هذا التكليف، ولا يقع تكليف الإنسان إلا إذا كان بالغا عاقلا واعيا مختارا، وهذه الشروط متفق عليها.

كذلك فإن المقاصد العامة للشريعة لا تتحقق بعقاب من فقد العقل والإرادة، أو من لا يفقه معنى العقاب، وإيقاع العقاب على من فقد العقل والإرادة لا يحقق هدف زجر المعتدي، او زجر الناس، لأن الزجر ثمرة لقياس الأمور وتفضيل بعضها على الأخر، واختيار الأفضل، ولا يتم ذلك مع غياب العقل والإختيار الحر، أما الحد المعتبر من العقل فى التكليف فهو البلوغ الذى يضاف إلى العقل فى تقييم أي تصرف لإنسان يحتاج إلى تمييز، والمعيار الذي حدده علماء المسلمين لمعرفة الحد المعتبر من العقل في التكليف - ومنه المسئولية الجنائية - هو الذي يتم به تحديد الجنون الذى يؤدي إلى اختلال القوة المميزة بين الامور الحسنة والقبيحة، والسبيل إلى معرفة حالة العقل هو النظر فى تصرفات الإنسان الشاملة لأقواله وأفعاله، أما معيار الإرادة فهو مقاومة الإنسان لدوافعه وخوفه من العقاب، وقبل ذلك خوفه من الله تعالى.

وهنا نقدم بعض الملاحظات الهامة حول أحكام المسئولية الجنائية والأهلية العقلية للمرضى العقليين من المنظور الأسلامى ووجهة نظر الطب النفسي والقانون لبيان بعض النقاط التي تتطلب التوضيح:

* هناك بعض الجرائم تعتبر - من المنظور الإسلامى - موجبة للعقاب الشديد فى الدنيا والأخرة، وفى نفس الوقت يتم تصنيفها بواسطة الطب النفسي ضمن الأضطرابات النفسية، مثل أنواع الإنحرافات الجنسية كالشذوذ والممارسة غير السوية المقترنة بالعنف، والحكم هنا بمقياس العقل والإرادة لتحديد المسئولية الجنائية لا يتم فيه إعفاء الذين يقومون بهذ الأعمال من العقاب لإصابتهم بهذه الإضطرابات النفسية التي لا تبرر الحكم بعدم الأهلية.

* تعتبر التنشئة الإجتماعية والنفسية وسوء التربية في الصغر من العوامل التي تسبب إضطراب الشخصية والسلوك، وهذه هي وجهة نظر علماء النفس، لكن ذلك - من

المنظورالاسلامى- لا يبرر الإعفاء من المسئولية الجنائية التي تقوم على أساس العقل والإرادة كأساس للتكليف ولايتم إعتبار هذه الأعذار والمبررات.

* لا يعتبر المنظور الإسلامي عبودية الإنسان لهوى نفسه-رغم إنه من العوامل التي تؤثر على الإرادة- مبررا للإعفاء من المسئولية الجنائية، وعلى ذلك فإن مسألة الإرادة أو الدافع الذي لا يقاوم في القوانين الوضعية، الذي ذكرناه فى موضع سابق حينما إتخذ معيار الإرادة والدافع الذى لا يقاوم وجود شرطى على الكتف، أو شرطي بجوار الشخص يحمل أسلحته، فيكون من شأن ذلك منعه عن الفعل خوفا من العقاب، ومن المنظور الإسلامي فإن الإستسلام لميل النفس أو للهوى لا يبرر الإعفاء من المسئولية بحجة قوة الدافع أو الميل النفسي الذي يدفع إلى إرتكاب المخالفات.

* لا تعرف الشريعة الإسلامية أشباه المجانين أو أنصاف العقلاء، فإنعدام الأهلية الجنائية لا يكون إلا بفقد العقل، والإعفاء من المسئولية يكون بفقد الإدراك والإختيار، أما فى الدراسات القانونية والطب النفسي فإن المجرمين الشواذ يحتلون منطقة وسطى بين المسئولية وعدمها، ويترك ذلك - كما يقول القانونيون - مجالا لتطبيق العقوبة والجمع بينها وبين التدبير الإحترازى، وقد يستخدم القضاء حق تخفيف العقوبة إلى الحد الادنى.

* الحكم فى مسألة التعويض من منظور الشريعة الإسلامية على الشخص غير المميز جوازي وليس وجوبيا، ويعني ذلك أن يسأل المجنون عن تعويض الأضرار التي أحدثها من ماله الخاص، وتقضي القوانين على عديم التمييز بتعويض عادل مع مراعاة مركز الخصوم، فيكون التعويض كاملا لو كان عديم التمييز ثريا والمضرور فقيرا، ويكون التعويض جزئيا أو لا يقضي أصلا حسب حالة كل من الفاعل والمضرور، ومن الأحكام الفقهية فى مثل هذه الحالات أن يكون المسئول عن جبر أضرار المجنون الشخص المكلف بملاحظته ورقابته، مثل أبيه، او احد أقاربه، أو المستشفى الذى يقيم به أو من هو فى كفالته، وقد أخذت القوانين في البلاد العربية والدول الغربية أيضا هذه القواعد التي أرساها الفقه الإسلامى قبل حوالي 13 قرنا من الزمان.

* حكم الجنون الذي يطرأ بعد الحكم بالإعدام على الشخص وقبل تنفيذ الحكم يوقف التنفيذ، ومن يرتكب جريمة قتل وهو عاقل ثم يطرأ الجنون بعد ذلك فإنه فى حكم فقهاء الشافعية والحنابلة لا يسقط عنه القصاص، وينفذ فيه حكم القصاص فى حالة جنونه سواء كان ثبوت الجريمة عليه ببينة أو إقرار، أما الحنفية فلهم رأى أخر حيث يقولون أن الجنون إذا طرأ قبل ان يصدر حكم القضاء

عليه او بعده سقط القصاص استحسانا وانقلب دية من ماله، أما من يجن ويفيق فيقتضي منه حالة إفاقته، وعند مالك أيضا ينتظر إفاقة المجنون لتنفيذ القصاص، فإن لم يكن هناك رجاء في إفاقته كانت عليه الدية فى ماله، ولا يقتل وهو مجنون.

ونلاحظ من خلال مراجعة أحكام الجنون والأهلية العقلية فى منظور الشريعة الإسلامية أن فقهاء المسلمين إكتشفوا منذ قرون طويلة حقيقة علمية هامة يمكن الإستدلال عليها فى أحكامهم هي ان المرض العقلي ليس درجة واحدة بل هو درجات متفاوتة، كما تنبهوا إلى أن حالة الجنون تتغير، ولم يحكموا في الجنون على إطلاقه.

ويتفق ذلك مع إتجاه الطب النفسي الحديث الذي يتم فيه تصنيف الإضطرابات العقلية إلى مجموعات ودرجات مختلفة، وإذا أخذنا حكم الحجر في الإسلام كمثال على ذلك نجد أن أبا حنيفة قد سمح للصبي والمعتوه بالقيام ببعض المعاملات التي يعرفون معناها وطبيعتها، وهو حكم دقيق من وجهة نظر الطب النفسى، فالأهلية أو الكفاءة العقلية لا ترتبط بتشخيص مرض معين بل تتعلق عادة بأغراض معينة، وهذا مثال آخر على سبق الشريعة الإسلامية في أحكامها للقوانين الحالية والطب النفسي الحديث.

أحكـــــام الشريعة الإسلامية
فى بعض المشكلات المعاصرة

سر المريض فى الفقه الإسلامى

يعتبر السر أمانة لدى من استودع حفظه إلتزاما بتعاليم الشريعة، وما يقضي به من خلق المروءة وآداب المعاملة، والسر هو ما يفضي به الإنسان إلى آخر مستكتما إياه من قبل أو من بعد، ويشمل المعلومات والخصوصيات، وبصفة خاصة العيوب التي يكره الإنسان أن يطلع عليها الناس، والأصل هو حظر إفشاء السر، وإفشاؤه دون مقتضى معتبر موجب للمؤاخذة شرعا، وقد ورد في قرار مجلس مجمع الفقه الإسلامي بشأن السر في المهن الطبية واجب حفظ السر على كل من يعمل في المهن التي يعود الإفشاء فيها على أصل المهنة بالخلل، إذ يركن إلى هؤلاء ذو الحاجة لتقديم النصح والعون فيفضي إليهم بكل ما يساعدهم على حسن أداء مهامهم، ومنها أسرارلا يكشفها المرء لغيرهم من الأقربين إليه.

وفى قرار مجمع الفقه الإسلامي تحت عنوان السر في المهن الطبية تم تحديد الحالات التي تستثنى من كتمان السر، وهي الحالات التي يؤدي فيها كتمانه إلى ضرر يفوق ضرر إفشاء السر بالنسبة لصاحبه، أو يكون إفشاء السر مصلحة ترجح على مضرة كتمانه، وهذه الحالات على نوعين:

1- حالات يجب فيها إفشاء السر بناء على قاعدة إرتكاب أهون الضررين لتفويت أشدهما، وقاعدة تحقق المصلحة العامة التي تقضي بتحمل الضررالخاص لدرء الضرر العام، إذا تعين ذلك، ومثال على ذلك:

- ما فيه درء مفسدة عن المجتمع.

- ما فيه درء مفسدة عن الفرد.

2 - حالات يجوز فيها إفشاء السر لما فيه:

- جلب مصلحة للمجتمع.

- درء مفسدة عامه.

وهذه الحالات يجب الإلتزام فيها بمقاصد الشريعة وأولوياتها من حيث حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال (قرار رقم 83 / 10 / د 8 من مجلس مجمع الفقه الإسلامى).

أما مسألة واجب الطبيب في التحذير والحماية فقد وجدنا في «إحياء علوم الدين» للغزالي إشارة إليها، حيث يذكر أن التحذير من الشر مطلوب بالتلميح أولا، فإن تطلب الأمر التصريح فله ان يصرح به، وضرب مثلا بذلك إذا رأى شخص صاحب بدعة أو فسق فله أن يكشف ذلك، والشاهد الذي يعلم مطعنا فيكون عليه ان يبينه، ويقول «الماوردي» فى مبحث الحسبة فى كتابه «الأحكام السلطانية»: «فإن الطبيب إذا وقف على نية شخص وعزمه على قتل آخر فعليه منعه وكفه عن ذلك قبل إنتهاك حرمة يمكن إستدراكها او إرتكاب المحظورات، وهنا يجوز له الإقدام على البحث في ذلك والكشف عنه»، ولعل ذلك يفيد فى توضيح المنظور الإسلامي في هذه المسألة التي كانت ولاتزال محل جدل كما أوضحنا آنفاً.

الحجر:

تطلق تسمية «الحجر» على فقد الشخص أهليته لإدراة أمواله، والحجر فى اللغة هو: المنع، أي منع المريض من التصرف في امواله وقد يكون فقدان الاهلية لعمل معين ولا يمتد إلى عمل آخر، وإذا كان الشخص يندفع إلى تبذير أمواله على خلاف مقتضى العقل والشرع فهو سفيه، وإذا كان يقبل من التصرفات ما يلحق به الغبن الفاحش الذي لا يدركه بسبب ضعف ملكات الإرادة والتقدير لديه فإنه غافل، ويعين للمريض في هذه الحالة وصي يدير أمواله، وتكون تصرفاته المالية

فى حكم تصرفات الصبي المميز، فيصح منها ما كان نافعا، ويبطل منها ما كان ضارا، أما ما يقع بين النفع والضرر فلا ينفذ إلا إذا أجازه الولي المعين على هذا المريض.

وحكم الصبي والمجنون والسفيه والمفلس في الشرع في مذهب المالكية هو المنع من التصرف في ما زاد عن قوته، وإذا باع احدهم شيئا او اشترى أو تبرع كان هذا التصرف موقوفاً لا ينفذ إلا بإذن الولى، وفي حالات اخرى لا يمنع الشخص من التصرف في البيع والشراء، وإنما يمنع من التصرف في اكثر من ثلث ماله، وفي فقه الشافعية فالحجر شرعا منع التصرف في المال لأسباب مخصوصة.

اما التصرف في امور أخرى فإنه جائز للسفيه والمفلس والمريض حيث يمكنهم الإقرار بما يوجب العقوبة والخلع والطلاق، أما الصبي غير المميز والمجنون فلا يصح تصرفهما في شيء على الإطلاق، والحجر عند الحنابلة هو منع المالك من التصرف في ماله من قبل الشرع او من قبل الحاكم، وهذا يوضح إختلاف المذاهب حول حدود الحجر رغم الإتفاق والإجماع على صحة الحجر في حالة الجنون.

حكم الإسلام
في رفض المريض للعلاج والدخول الإلزامي:

تتفق مبادىء وجوب العلاج في الفقه الإسلامى مع ما تقرره المواثيق الدولية والقوانين الحالية، حيث قضت قواعد الشريعة بوجوب التطبيب والتداوي بصفة عامة، وبالنسبة للمرضى النفسيين فإن رضاء المريض الذي يعتبر من شروط إباحة العمل الطبي، ويخول للأطباء الحق في إخضاعه للعلاج قد يكون عائقا أمام حصول هؤلاء المرضى على حقهم في العلاج، ولا يمكن وفقا لكل القواعد إخضاع مريض للعلاج رغما عنه، وهنا قد يكون رفض المريض للعلاج بسبب عاهة العقل التي تعوقه عن إتخاذ القرار، والحكم في هذه الحالة حسب رأي الفقاء إن الطبيب عليه ان يتولى العلاج دون رضاء المريض في الحالات الضرورية العاجلة التي لا تتحمل التأخير، وأسسوا ذلك على أن الضرورات تبيح المحظورات، ودرء المفاسد مقدم على جلب المصالح، وتقتضى المصلحة إنقاذ حياة المريض دون الأخذ برأيه في هذه الحالة، وإجازة عمل الطبيب في علاج المريض في هذه الحالة هي نوع من التعاون على البر والتقوى الذي أمر به الإسلام.

والإمتناع عن تقديم العلاج لمريض نفسي في حاجة عاجلة للتداوي يعتبر تركا للواجب وأكثر عبارات الفقهاء تدل على عدم وجوب التداوي والعلاج إلا إذا كانت النتائج متيقناً منها فى أنها ستخفف الأعراض أو تؤدي إلى الشفاء أو تمنع تفاقم المرض، وقد اختلف العلماء في الأصل والإستثناء، فالأصل بين الإباحة والندب، والإستثناء هو وجوب طلب العلاج إذا كانت نتائجه يقينية، وأضاف بعضهم إلى التيقن حالة غلبة الظن إذا كانت احتمالات تحقيق النتائج أرجح من احتمالات عدم تحققها، وهكذا يمكن القول بوجوب التداوي في حالتي التيقن وغلبة الظن بتحقيق النتائج، وهنا يمكن تطبيق هذه القواعد على المرضى النفسيين حيث يمكن القول بمشروعية إجبارهم على العلاج حتى لو تطلب الامر دخول المستشفى لأن ما لم يتم الواجب إلا به فهو واجب حسب رأي الفقهاء.

وموقف الشريعة الإسلامية من هذه المسألة يجيب بوضوح على نقطة كانت ولا تزال في محل جدل في الأوساط الطبية والقانونية، وقد ورد ذكر ذلك في عرضنا للدخول الإلزامي للمرضى والعلاج الاجباري، فالمريض النفسي الذي لا يوافق على العلاج وهو فى حاجة إليه حسب الرأي الطبى فإن النائب عنه أو وليه يتخذ هذا القرار بدلا عنه، فإن لم يكن له ولي فإن العلاج يتم تقديمه له أيضا دون ان يتوقف على شرط موافقته إذا تطلب الأمر ذلك.

العلاقة بين الطبيب والمريض
فى الشريعة الإسلامية

يعتبر هدف علاج المريض وشفاؤه هو القصد من إباحة للعمل الطبي في الشريعة الإسلامية، وقد ذكرنا كيف إهتم الإسلام بأمر الطب والعلاج والتداوي، ومن أصول المهنة الطبية في الشريعة الإسلامية وجود قواعد متفق عليها وثابتة يلتزم بها الأطباء، مع إمكانية الإجتهاد المستند إلى الخبرة والدراية، والطبيب ملزم بإتباع أصول الطب المتعارف عليها، وقد جاء في كتاب تبصرة الحكام أن مخالفة القاضي للقواعد تبطل حكمه، وكذلك الطبيب يبطل حكمه إذا خالف أصول الطب، والجهل فى الطب له أحكام في الفقه الإسلامي، واتفق الفقهاء على أن الطبيب الجاهل ضامنا لما تسبب في إتلافه بجهله، وفي حديث رواه عمرو بن شعيب عن رسول الله «ﷺ» أنه قال: «من تطبب ولم يعلم منه طب قبل ذلك فهو ضامن» وبذلك يعيد الطبيب الذي إدعى الطب أو كان دون المستوى المطلوب محلا للمسائلة.

وحول سوء الممارسة الطبية وردت بعض الأحكام التي تناولتها بعض كتب الحسبة مثل كتاب «نهاية الرتبة فى طلب الحسبة» للشيزرى (ج38) حيث يتناول مراقبة الأطباء، والواجبات التي يتعين عليهم إلتزامها، وأن الأطباء والجراحين المجبرين لا يجوز لهم الإقدام على علاج فيه مخاطره أو التعرض لما لا علم لهم به، وينبغي أن يكون لهم مقدم من أهل صناعتهم يعرضون عليه فيمتحنهم، ومن يجده مقصراً في علمه يأمره بالإشتغال وقراءة العلم، وينهاه عن المداواة، ويقوم هذا الحكيم بمراجعة عمل الطبيب إذا مات مريض، فإن رآه على مقتضى الحكمة بغير تفريط ولا تقصير من الطبيب قضى بفروغ أجله، وإن رأى الأمر بخلاف ذلك قال لأهله: «خذوا دية صاحبكم من الطبيب فهو الذي قتله بسوء صناعته وتفريطه»، وهذا هو دور الرقابة الذي كان يعهد بالقيام به إلى المحتسب، كما كان يعهد إليه بأن يأخذ على الأطباء عهد «أبقراط» ويحلفهم أن لا يعطوا أحدا دواء مضرا، ولا يركبوا له سما، ولا يذكروا للنساء الدواء الذي يسقط الأجنة، وللرجل الذي يقطع النسل، ولا يفشوا الأسرار أو يتهتكوا الأستار ولا يتعرضوا في ما ينكر عليهم فيه.

والحالات التي يحدث فيها خلاف بين الطبيب والمريض هي موضع اهتمام فى الفقه الإسلامى، والملاحظ من نصوص الحنفية والشافعية والمالكية أن الطبيب يضمن ما سرى من مغلة فى حالة جهل المريض بعدم مهارة الطبيب، والخلاف فقط على حالة معرفة المريض بجهل الطبيب، فهناك من يقول انه غير ضامن، ومن يحكم بتضمين الطبيب الجاهل حتى وأن علم المريض ذلك وأذن له فى تطبيبه، وهناك مسألة الخلاف بين الطبيب والمريض ومن يكون عليه البينة منهما، وتذهب بعض أراء الفقهاء إلى أن القول قول الطبيب، ويستدل على ذلك بأن الطبيب أمين على عمله، والأمناء مصدقون في أقوالهم، والأصل فيهم براءة الذمة، والقول الفصل هنا هو شهادة أهل المعرفة والخبرة لأن علاقة المريض والطبيب هي علاقة تعاقدية للعلاج مقابل الأجر، وشهادة أهل الخبرة في الطب هي المرجع والأصل عند اختلاف المتعاقدين، وهذه هو حكم الشريعة الإسلامية في المسائل المتعلقة بعلاقة الطبيب والمريض وسوء الممارسة الطبية الذي سبق به الفقه الإسلامي كل القوانين والقواعد الحالية بقرون طويلة.

خلاصة

المرض النفسي والمسئولية الجنائية في الإسلام

دار الجدل مؤخرا عقب تكرار الحوادث التي يوصف الجاني فيها بأنه يعاني من مرض نفسي حول علاقة المرض النفسي بالعنف والجريمة وتميز الطب النفسي عن غيره من التخصصات الطبية الاخرى بالعلاقة الوثيقة والتداخل مع النواحي القانونية والشرعية والقضاء، ولعل السبب في ذلك هو طبيعة الأمراض النفسية التي ترتبط في الاذهان في العادة انها مصحوبة بخروج المرضى النفسيين على القواعد في مجالات السلوك، وارتكاب الجرائم، وعشرات من المسائل التي تتعلق بعلاقة المريض النفسي بالمجتمع،

وتذكر الأرقام أن المرضى النفسيين ليسوا أكثر إرتكابا للجرائم من الأسوياء كما هو الإنطباع السائد عند عامة الناس، وعندما نتناول هذا الموضوع من منظور اسلامي لمسئولية المرضى النفسيين عن افعالهم فقد اقتضى القضاء العادل في الإسلام أن يكون كل من يمثل للتقاضي قادرا على الإدلاء بحجته، والدفاع عن نفسه، أو فهم ما يدور في المحاكمة، ومن القواعد هنا أن أحدا لا يمكن أن يتعرض للمساءلة عن فعل شيء أو تركه الا إذا تحققت فيه شروط التكليف، وهي القدرة على فهم معنى التكليف، وان يكون المكلف عاقلا حيث ان العقل هو الركيزة الأولى للمسئولية، أما الركيزة الثانية فهي الإرادة، وتعني أن العقل وحده لا يكفي لقيام المسئولية الجنائية بل يتطلب انعدام المسئولية أن يكون الشخص فاقدا للإدراك أو الإختيار للفعل الذي ارتكبه، فإن توفر الشرطان معا وهما غياب العقل والإرادة فإن المسئولية الجنائية تسقط، ويتوجب الإعفاء من العقاب، والمجنون هنا كما هو معلوم من الشريعة الإسلامية حكمه مثل حكم الطفل الصغير، أو النائم، كما ورد في حديث رسول اللــــه (ﷺ): «رفع القلم عن ثلاث: عن الصبي حتى يبلغ، والنائم حتى يستيقظ، والمجنون حتى يفيق» أخرجه احمد وأبو داوود والحاكم.

ويقصد بالمسئولية الجنائية في الشريعة الإسلامية استحقاق الأنسان الذي يرتكب فعلا عدوانيا للعقاب بعقوبة دنيوية، سواء كانت بدنية كالقصاص والحدود، أو بعض العقوبات التعزيرية، أم كانت عقوبة مالية مثل الغرامة التي يؤديها من ماله، وتعرف المسئولية الجنائية على انها اهلية الإنسان لإيقاع العقوبات عليه إذا اعتدى على حق من حقوق الله أو من حقوق العباد، وقد أطلق عليها بعض العلماء «التبعة عن الاعمال العدوانية»، ولا خلاف بين الفقهاء على أن هذه المسئولية لا تتحقق في حالة عدم إدراك أو فهم من يقوم بعمل ما حقيقة ما يفعل ونتائجه الضارة، أو أنه يتوفر لديه النية أو القصد لنتائجه، لكن الخلاف حول من يستحق الإعفاء من المسئولية كالصغير والمجنون، والمعتوه، والمكره، أو المضطر، وفاقد الوعي بحكم النص في آيات القرآن والاحاديث والاحكام الفقهية.

ولا يعتبر المنظور الإسلامي عبودية الإنسان لهوى نفسه-رغم إنه من العوامل التي تؤثر على الإرادة - مبررا للإعفاء من المسئولية الجنائية:

{أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلاً (43) أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلاَّ كَالأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلاً (44)} الفرقان

{أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلا تَذَكَّرُونَ (23)} الجاثية

من المنظور الإسلامي فإن الإستسلام لميل النفس أو للهوى لا يبرر الإعفاء من المسئولية بحجة قوة الدافع أو الميل النفسي الذي يدفع إلى إرتكاب المخالفات.

والسبيل إلى معرفة حالة العقل هو النظر في تصرفات الإنسان الشاملة لأقواله وأفعاله، أما معيار الإرادة فهو مقاومة الإنسان لدوافعه وخوفه من العقاب، وقبل ذلك خوفه من الله تعالى:

{إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ (12)} الملك

الباب السادس
العلاج والشفاء النفسي
والمنظور الاسلامي القرآنى

العلاج النفسي والعلاج بالقرآن

هناك علاقة بين علم النفس والطب النفسي والوسائل العلاجية النفسية العلمية من ناحية وبين الدين والمنظور الاسلامي والنصوص القرآنية من ناحية أخرى وذلك رغم ان العلوم النفسية تقوم على التجربة والملاحظة بينما لاتخضع الامور الدينية لذلك بل تعتمد على الايمان والعقيدة، اما العلاقة فسببها ان العلم والدين يتناولان النفس الانسانية والسلوك الانساني في حالة الاعتدال والاضطراب.

وسائل نفسية لعلاج القلق

حين يحضر المريض إلى العيادة النفسية للمرة الأولى، وبعد أن يفرغ من سرد متاعبه للطبيب النفسي، ويدور بينهما حوار لتوضيح تاريخه وحكاياته مع المرض والإستفسار عن ما يتعلق بحالته ثم فحصه نفسياً وجسدياً يتوقع المريض في العادة أن ينتهي كل ذلك بوصفة طبية يكتبها الطبيب وتضم بعض العقاقير من أقراص وحقن هي الدواء الذي فيه العلاج لما يشكو منه، لكن العلاج لكثير من الإضطرابات النفسية ليس بالدواء فقط، فالعلاج الكيميائي المتمثل في العقاقير قد لا يلزم في كثير من الأحوال، وقد يكون من الحكمة عدم إستخدامه أو حصر وصفه في الحالات التي تتطلب ذلك في أضيق الحدود، ذلك أن الكثير من هذه الأدوية التي تتداول حالياً لا ينال منها بعض المرضى سوى الآثار الجانبية الضارة غير المرغوب فيها دون تحقيق فائدة تذكر!

وغالباً ما يحتج المريض إذا إنتهت المقابلة النفسية دون صرف الدواء له لأن ذلك لا يتفق مع توقعاته بالحصول على العلاج في صورة «حبة» تشفي آلامه، ومنهم من يبدي شكوكه في أن

يفلح العلاج «بالكلام»- وهو ما يحدث في جلسات العلاج النفسي - في وضع حد للأعراض التي يعاني منها ويعتقد أنها نتيجة لخلل عضوي في داخله، لكن ما هو العلاج النفسي وكيف يتم عملياً؟

العلاج النفسي:

يعتمد العلاج النفسي على التفاعل والمشاركة بين المريض والمعالج، والعلاج النفسي لا يعتبر حديثاً بل هو أحد أقدم طرق العلاج، ونحن جميعاً نمارسه في حياتنا اليومية بأسلوب تلقائي بسيط، فأي واحد منا يساعد زميله في حل مشكلة ما أو يهدئ من روع صديق فإنه يمارس العلاج النفسي الذي يهدف إلى مساعدة الشخص على استعادة التوازن وتحقيق الصحة النفسية، وذلك بإزالة القلق وتصحيح فكرة المريض عن حالته، وهناك قواعد وخطوات محددة يسير وفقاً لها العلاج النفسي الحديث كما توجد أنواع وطرق مختلفة لتطبيقه، ولعلك - عزيزي القارئ - تريد أن تعرف ما هو سر ذلك العلاج بالكلام الذي يخلص المريض من متاعبه النفسية دون تناول أي دواء!

يتم العلاج النفسي بصفة عامة في صورة جلسات تضم المعالج والمريض، وليست هذه الجلسات التي تصل مدة الواحدة منها قرابة الساعة مجرد توجيه النصح والمواعظ من المعالج للمريض كما يتوقع البعض، فهي أبعد ما تكون عن ذلك، إن القاعدة في هذه الجلسات هي الاستماع لما يقوله المريض بعد أن يتم إزالة حواجز القلق والتوتر لديه من البداية، إنه الاستماع والإنصات إليه باهتمام بما يشعره بأن هناك من يهتم بحالته، ومن القواعد الهامة في العلاج النفسي توزيع وقت الجلسات بحيث يخصص 70% منه للاستماع إلى المريض، 20% من الوقت للحوار معه، 10% فقط لتوجيه بعض النصائح والإرشادات له، والمتوقع أن يحدث الإشباع عقب العلاج والارتياح لدى المريض والمعالج معاً.

ومن الأساليب الخاصة من العلاج النفسي التي تمارس حالياً على نطاق واسع وثبت نجاحها العلاج الأسري الذي يوجه إلى أفراد الأسرة جميعاً وليس للمريض وحده بهدف إزالة التوتر في العلاقة بين أفراد الأسرة وتحقيق الاستقرار، والعلاج الزواجي الذي يتم بمشاركة كلا الزوجين لإزالة مشكلات التوافق فيما بينهما بمشاركة كل منهما، وهناك أسلوب العلاج النفسي الجماعي الذي يتم فيه علاج مجموعة من الحالات المتشابهة معاً في جلسة مشتركة بحضور معالج أو أكثر وهو أحد الأساليب العملية الناجحة حيث يتفاعل كل فرد في المجموعة مع الآخرين من حوله ومع

المعالج في نفس الوقت، وقد تطور ذلك إلى فكرة المجتمع العلاجي الذي يتواجد داخله مجموعة من الناس يعيشون معاً ويمارسون حياتهم في أنشطة علاجية طول الوقت تحت الإشراف.

وسائل أخرى للعلاج بلا دواء:

من أساليب العلاج المعروفة في الطب النفسي أسلوب «العلاج السلوكي» الذي يقوم على فكرة تعليم المريض كيفية التخلص من القلق كما سبق أن تعود على الاستجابة بالقلق والتوتر، ويختلف هذا الأسلوب من العلاج عن التحليل النفسي التقليدي الذي وضع قواعده عالم النفس فرويد والذي يعتمد على العودة إلى الماضي للبحث عن جذور الاضطراب النفسي منذ الطفولة المبكرة والمواقف التي تعرض لها الفرد طول حياته، لكن في العلاج السلوكي يتبع مبدأ «هذا - هنا - والآن» أي علاج هذا العرض فقط وهو الخوف أو القلق أو التوتر، وهنا أي في هذه الحالة على وجه الخصوص حيث تحدث الأعراض بصورة قد تختلف عن غيرها، والآن بما يعني الاهتمام بالوضع الحالي للمريض دون اعتبار لما حدث له في الماضي.

ومن تطبيقات العلاج السلوكي العملية علاج بعض حالات «الفوبيا» أو الخوف المرضي عن طريق أسلوب التطمين التدريجي، ويقوم ذلك على مبدأ بث الطمأنينة في نفس الشخص بالتدرج حتى يتخلص من حالة الخوف، ونرى أثر هذا الأسلوب في بعض المواقف البسيطة حين يحتضن الأب طفله ويحمله فيشعره بالأمن، وفي تعليم السباحة للناشئين يتم تعويد الصغار على الماء تدريجياً حتى تزول الرهبة من نفوسهم.

ويتم التطبيق العملي لذلك الأسلوب في العيادة النفسية في علاج حالات الفوبيا من الحيوانات على سبيل المثال فالطفل الذي يخاف من الفأر يتم علاجه عن طريق وضعه في غرفة وتقديم بعض اللعب والحلوى له حتى يشعر بالاطمئنان والارتياح والاسترخاء، وفي الوقت نفسه توضع صور للفأر في الركن البعيد من الغرفة حتى يألف الطفل وجودها بالقرب منه دون خوف، وفي الجلسات التالية يتم تقريب الصورة منه بالتدرج حتى تصبح موضوعة بجواره مباشرة، ثم يتبع ذلك وضع فأر حقيقي داخل قفص في مكان بعيد في نهاية الغرفة ثم يقترب من الطفل تدريجياً حتى يزول الخوف المرتبط به نهائياً، لكن، هناك أسلوب آخر يتم فيه تعريض الشخص بصورة مفاجئة حتى يتبين له أن هذا الشيء ليس مصدر خوف حقيقي، فالطفل حين يتعرض للفأر مباشرة لن

يصاب بسوء، كذلك الرجل الذي يخشى الوقوف في الأماكن العالية إذا صعدنا به أعلى البنايات فلن يحدث له مكروه بخلاف الخوف المرضي الشديد المصاحب لذلك، وكذلك المرأة التي تخاف من الشوارع والخروج إلى السوق يمكن علاجها بإحدى الطريقتين إما أسلوب التطمين مع التعرض التدريجي باصطحابها إلى الشارع، أو تركها مرة واحدة في هذه الأماكن حتى يزول هذا الخوف المرضي.

علاج بعض أعراض القلق:

يشكو بعض المرضى من أعراض معينة للقلق تشكل مصدر هم وإزعاجٍ لهم، فاضطراب النوم أو الأرق على سبيل المثال يكون الشكوى الرئيسية وأحياناً الوحيدة لبعض المرضى، وفي مثل هذه الحالات يجب التركيز على التعامل مع شكوى المريض لأن ذلك من شأنه أن يخفف من قلقه، فالمريض الذي يشكو من الأرق إذا تم حل مشكلة النوم لديه قد تتحسن حالته بصفة عامة، وفي حالة الأرق بالتحديد لا يجب التسرع بوصف الأدوية المنومة أو المهدئة، فالأرق من الممكن أن يتحول إلى فائدة إذا قمنا بالعمل ليلاً حتى يغلبنا شعور النعاس، لذا ننصح أي شخص يشكو من الأرق بأن لا يحاول استجداء النوم وهو يتقلب في فراشه لأن ذلك سيجلب له المزيد من الأرق والقلق بل عليه أن ينهض من فراشه ويمارس أي نشاط من قراءة أو كتابة أو رياضة أو مشاهدة حتى يغلبه شعور النوم فيذهب إلى فراشه، كما أن المجهود العضلي في وقت النهار يساعد على النوم ليلاً.

كما تفيد أساليب العلاج النفسي والعلاج السلوكي بالاسترخاء والتطمين في علاج كثير من الأعراض البدنية المصاحبة للقلق: مثل الصداع المصاحب للتوتر العضلي، الذي يتحسن بالاسترخاء، وأمراض القلب التي تستجيب للعلاج النفسي مع الأدوية، وكذلك الابتعاد عن الانفعالات، وينطبق ذلك على بقية الأمراض الجسدية النفسية وهي التي تنشأ أصلاً عن القلق والانفعال.

وتتعدد مدارس علم النفس من التحليل النفسي الى المدرسة السلوكية الى الاتجاهات الانسانية والدراسات الشخصية، وبعض هذه الاتجهات يتوافق مع المنظور الاسلامي للظواهر النفسية، اما اتجاهات العلاج النفسي باستخدام الاساليب المختلفة فان الهدف هو تعزيز قدرة الانسان

على مواجهة ضغوط الحياة والازمات النفسية وهذا يتفق مع المنظور الديني والقرآني الذي يقدم حلا لمشكلات الانسان وعلاقته بما يحيط به فى تصور اكثر شمولا حيث يصل الدنيا بالاخرة.

العلاج بالقرآن

كان الإسلام اسبق من العلم الحديث في وضع الأسس للمعاملات الإنسانية في كل مجال، وقد تضمنت الشريعة الإسلامية من التعاليم والأحكام ما يمكن الاستعانة به للتوصل إلى حل للمشكلات الإنسانية التي ظهرت وتفاقمت في عصرنا الحديث، والإسلام دين حياة فيه ما يؤدي إلى الوقاية والعلاج من أمراض نفسية متعددة، كما أن الإيمان القوي بالله تعالى له تأثير إيجابي ثبت علمياً على حالة الصحة النفسية في كل الظروف، وبالنسبة لحقوق المريض النفسي فإن تكريم الإسلام للإنسان وعدم المساس بحقوقه في كل الأحوال فيه تقديم لحلول كثير من مشكلات المعاقين نفسياً وعقلياً، كما أن مراجعة أحكام الفقه الإسلامي تقدم لنا حلولا لمسائل عديدة يثور حولها الجدل حتى الآن.

ويتمثل الحل في الامر القرآني بالعدل والاحسان، والالتزام بالحكمة في كل المواقف كما في قوله تعالى:

{ان الله يأمر بالعدل والاحسان...} (النحل)

وهنا نلمس من إشارات آيات القران الكريم ومنها هذه الآية في سورة النحل التي تتضمن الأمر بالعدل والإحسان حرص الإسلام على رعاية الإنسان خصوصا في حالات ضعفه، والحث على تقديم العون والمساعدة لمن يحتاجها، والنهي عن التعدي أو التطاول والانحراف، وهذه هي روح الإسلام التي نلمسها من خلال معنى وإرشادات آيات كتاب الله الكريم:

{أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللهُ مَثَلاً كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ} (ابراهيم 24)

{ادع الى سبيل ربك بالحكمة و الموعظة الحسنة و جادلهم بالتي هي احسن} (النحل: 125)

{و من يؤت الحكمة فقد اوتي خيراكثيرا} (البقرة: 269).

{لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة} (الأحزاب: 21).

{ومن احسن قولاً ممن دعا الى الله و عمل صالحاً و قال انني من المسلمين} (فصلت: 33).

المنظور النفسي والقرآني
للعلاج بالصلاة.. وذكر الله.. والدعاء.. والصبر

العلاج بالصلاة

تملكتني الدهشة حين سمعت للمرة الأولى عن تفاصيل أسلوب جديد لعلاج القلق أطلق عليه الذي وصفه وهو هندي الأصل يدعى «مهاريشي» تسمية العلاج «ألتأملي»، وتفاصيل هذا الأسلوب العلاجي تذكر أن على الشخص إذا أراد أن يطبق هذا النوع من العلاج أن يستعد لذلك بأن يترك جانباً كل همومه وينفرد بنفسه ولا يلتفت لأي مؤثر من حوله، ثم يأخذ في تلاوة بعض الكلمات أطلق عليها «المانترا» بكل ما يستطيع من تركيز، إنه بعد ذلك حين يتنفس بعمق سوف يشعر بإرتياح شديد، وهذه تقريباً هي كل خطوات هذا العلاج.

وسبب دهشتي حين طالعت ما قال السيد «مهاريشي» هذا أنه اكتشاف جديد له هو التشابه الكبير بين ما يحدث هنا وبين خطوات الصلاة التي يؤديها المسلم خمس مرات كل يوم، مع الفارق الذي لا يقارن بين الجانب الروحي والإيماني في الصلاة وما يسبقها من اغتسال بالماء للوضوء وما يصاحبها من خشوع وصلة بالخالق ثم ما يعقبها عادة من دعاء وكلها أشياء تبعث على الارتياح النفسي وخطوات يمكن أن تزيل بالفعل كل ما يلحق بالنفس من قلق أو خوف، إذن ما جاء به هذا الأسلوب الجديد لعلاج القلق موجود لدينا ونعرفه جيداً لكن ذلك يلفت الانتباه إلى أهمية الصلاة كأسلوب للوقاية والعلاج من الاضطراب النفسي.

أهمية الصلاة كوسيلة للتخلص من القلق:

ان الصلاة التي تؤديها كل يوم خمس مرات هي الأسلوب العملي الذي نقوم به بذكر الله ونفعله كعبادة للخالق سبحانه وتعالى، وذكر الله سبحانه وتعالى في الصلاة هو الدفاع الفعال ضد القلق الذي يساعد المرء على تخطي الجزع أمام المشكلات ويريحه مؤقتاً من مشاغل الحياة حين يتولد لديه الإحساس بأن هناك من يساندنا فنحن نتصل بخالق كل شيء والذي يتحكم في كل الأمور.

ولعل الدليل على أهمية الصلاة هو إدراك الكثير من المفكرين - حتى من غير المسلمين - لأهميتها، والأمثلة على ذلك ما ذكرته تواً حول أسلوب العلاج ألتأملي الذي يشبه الصلاة، ويقول فرنسيس بيكون:

قليل من الفلسفة يدفع إلى الإلحاد، والتعمق في الفلسفة يعود بالمرء إلى الدين، إتجه إلى الله في صلاتك»، ويقول القسيس كاريل الفائز بجائزة نوبل في كتابه «الإنسان ذلك المجهول» في التدليل على أهمية الصلاة:

«لعل الصلاة هي أعظم مصدر للطاقة والنشاط عرفه الإنسان، لقد تسببت في شفاء حالات عجز العلاج عن إصلاحها، فهي وسيلة فعالة للاستعانة بخالق الكون على أمور الحياة».

ولا يختلف أحد على أن الصلاة تريح من الهم والمعاناة، وتهون على المرء من مشكلات الحياة، وتمنحه الأمل في تخطي الصعاب، كما أنها توجد شعوراً عميقاً بالارتياح النفسي يعبر عنه الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول: «..... وجعلت قرة عيني في الصلاة»

من الحقائق العلمية في علم النفس أن أي واحد منا إذا تبنى فكرة معينة وراح يكررها لنفسه فإنه يتأثر بمحتوى هذه الفكرة، وهذا يعني أنك إذا رددت بينك وبين نفسك عبارة «أنا غير سعيد» أو «لست راضيا عن نفسي» فإنك غالبا سوف تشعر بالقلق والاضطراب في داخلك لأن الفرد يتأثر بما يدور بذهنه من أفكار.

وأهمية الحديث مع النفس هو أن تحاول التخلص من هذه الأفكار السلبية التي تثير في نفسك القلق، فيمكن لك أن توقف القلق، فيمكن لك أن توقف هذه الأفكار السلبية حين تقول لنفسك «توقف عن هذا»، وبعد ذلك تردد لنفسك عبارات تشيع لديك الارتياح والرضا مثل: «السعادة شعوراً بالرضا والتفاؤل ويدفع بعيداً مشاعر القلق».

من الاساليب المتبعة في العلاج في علم النفس الاسلامي الذكر كوسيلة لمواجهة حالة الاضطراب والوصول الى السكينة والطمأنينة.. {حيث ينشغل الذاكر ابدا مع الله.. ويستريح و يطمئن و يقنع و يرضى و يعرف ان الشكوى لغير الله لا داعي لها فيشعر بالرضا والأمن. فيرضى على اي وجه و يقنع بما يمتحنه الله بالبلاء والابتلاء ويرى نفسه وهو ذاكر أمن الاقوياء بالله وبالذكر تنمحي المخاوف فإذا ذكر الذاكر الله عمرت قلبه الطمأنينة الرضا بعد ان كان خائفاً يائساً

{والذاكرون الله كثيراً والذاكرات أعد الله لهم مغفرة وأجراً عظيما} (الأحزاب: 35)

{فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (124) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنتُ بَصِيراً (125) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسَى (126) وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى (127)} طه

{وَاتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ كِتَابِ رَبِّكَ لا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَلَنْ تَجِدَ مِنْ دُونِهِ مُلْتَحَداً (27) وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطاً (28)} الكهف

{وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَداً (24)} الكهف

أما الذاكر لله فهو الذي يذكره الله...

{فاذكروني اذكركم} (البقرة: 251)

واذا ذكر الله عبداً فان ذلك مكافأة له بالخير

{والذين اذا فعلوا فاحشة او ظلموا انفسهم ذكروا الله} (آل عمران: 135)

يقول الرسول ﷺ:

((ان الله تعالى يقول انا مع عبدي ما ذكرني و تحركت بي شفتاه))

والذكر توبة وصلاة وعبادة لله بل من افضل العبادات و ذلك وارد في قوله تعالى

{اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ الْكِتَابِ وَأَقِمْ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنْ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (45)} (العنكبوت: 45)

يقول الرسول صلى الله عليه و سلم: ((ذكر الله شفاء القلوب))

ويقول الرسول صلى الله عليه و سلم:

((مثل البيت الذي يذكر الله تعالى فيه والبيت الذي لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت))

والذكر الجماعي يقوي و يعاون على البر والتقوى.. ويقارن ذلك بالطرق المتبعة في علم النفس بالعلاج النفسي الجماعي.

وهناك اختلاف بين العلاج بالطرق النفسية وبين العلاج بالذكر فالطرق العلاجية في علم النفس الحديث تستهدف تخليص المريض من أمراضه عن طريق تفاعل الفرد مع الجماعة وما يتبعه من تأثير متبادل يفضي الى تغيير السلوك و النظرة الى الحياة. مما يجعلهم يتوحدون بالجماعة و يثقون فيها و يشعرون بالانتماء إليها الى أن تصبح الجماعة سنداً عاطفياً للمريض تعينه على الاستبصار و فهم نفسه...

و يلاحظ ان هذه الطريقة صالحة في حالات الاضطرابات السيكوسوماتية ومشكلات الحياة العائلية وادمان المسكرات والمخدرات كما انها تفيد في توثيق العلاقات الانسانية..

والافضل في علاج أمراض النفس انما يكون بذكر الله و بغير الاتجاه الى الله فلن يستطيع العلم ان يتقدم خطوة في طريق شفاء الامراض العصابية والنفسية بل سيزداد الامر سوءاً والانسان شقاء و تعاسة و ضلالاً تصديقاً لقوله تعالى:

{وَهَذَا صِرَاطُ رَبِّكَ مُسْتَقِيماً قَدْ فَصَّلْنَا الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ (126) لَهُمْ دَارُ السَّلامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَهُوَ وَلِيُّهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (127)} الانعام

{انما يتذكر اولو الألباب} (الرعد: 19)

الصلاة: لتكرار عبادة الصلاة في مواقيت محددة وانتظار الصلاة بعد الصلاة، وكذلك الوضوء وهو اغتسال بالماء يسبق الصلاة آثار بدنية ونفسية تم رصدها من خلال الدراسات، وجدير

بالذكر ان بعض المعالجين النفسيين فى الغرب ابتكروا اسلوبا لعلاج القلق والتوتر يعتمد على الابتعاد عن النشاط المعتاد لبعض الوقت ويقوم الشخص بترديد بعض النصوص التي اطلق عليها المانترا حيث وجد العالم مهاريشى ان هذا الاسلوب فعال وفوري للتخلص من القلق، ونرى ان ذلك محاولة لتقليد الصلاة التي يؤديها المسلم كل يوم خمس مرات لكنها تخلو من التأثير الروحي والايماني للصلاة.

المنظور النفسي والقرآني للدعاء

الدعاء نوع من العبادة.. بل يعد من افضل العبادة، ومن وجهة النظر النفسية فان اللجوء الى الله بالدعاء في المواقف المختلفة، وطلب العون من الله - وهو القوة التي تعلو وتهيمن على كل امور الكون - يمنح المؤمن شعورا متميزا بالملاذ خصوصا حين يشعر بما يتهدد امنه في الحياة او يتعرض للشدائد.. ولعل هذه الميزة هي للمؤمن دون غيره تمثل آلية فريدة للحفاظ على اتزانه وصحته النفسية، وذلك مخرج ملائم من اليأس والاحباط الذي بصيب الانسان مع الاكتئاب مرض العصر الحالي وغيره من الاضطرابات النفسية.

ومن المنظور القرآني فهناك الامر بالدعاء والحث على ذلك في اشارات القرآن:

{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِي فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (186)} البقرة

وقد ورد الامر مباشرة بالدعاء في قوله تعالى:

{فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ (14)} غافر

{هُوَ الْحَيُّ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (65)} غافر.

وفي سورة غافر ايضا - وتعرف بسورة «المؤمن» امر بالدعاء ووعد بالاجابة.. وتحذير من ترك الدعاء لأن في ذلك ذنباً له عقاب شديد:

{وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (60)} غافر

وكما تكرر في إشارات القرآن في امور متعددة.. يأتي الترغيب والحث على الدعاء باسلوب غير مباشر كما ورد في سياق القصص القرآني.. أو دعاء الانبياء في مواقف مختلفة كنموذج يقتدى به.. ومن ذلك:

دعاء ابراهيم عليه السلام:

{وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَداً آمِناً وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنْ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ قَالَ وَمَنْ كَفَرَ فَأُمَتِّعُهُ قَلِيلاً ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَى عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (126) وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنْ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (127) رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (128) رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولاً مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمْ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ (129)} البقرة

{وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِناً وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الأَصْنَامَ (35) رَبِّ إِنَّهُنَّ أَضْلَلْنَ كَثِيراً مِنْ النَّاسِ فَمَنْ تَبِعَنِي فَإِنَّهُ مِنِّي وَمَنْ عَصَانِي فَإِنَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (36) رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنْ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنْ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ (37) رَبَّنَا إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا نُخْفِي وَمَا نُعْلِنُ وَمَا يَخْفَى عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ (38) الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ (39) رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ (40) رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ (41)} ابراهيم

{رَبِّ هَبْ لِي حُكْماً وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (83) وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الآخِرِينَ (84) وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ (85) وَاغْفِرْ لأَبِي إِنَّهُ كَانَ مِنْ الضَّالِّينَ (86) وَلا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ (87) يَوْمَ لا يَنْفَعُ مَالٌ وَلا بَنُونَ (88) إِلاَّ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (89)} الشعراء

ودعاء نوح عليه السلام:

{فَإِذَا اسْتَوَيْتَ أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ عَلَى الْفُلْكِ فَقُلْ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَجَّانَا مِنْ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (28) وَقُلْ رَبِّ أَنزِلْنِي مُنْزَلاً مُبَارَكاً وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنزِلِينَ (29)} المؤمنون

{قالَ رَبِّ إِنَّ قَوْمِي كَذَّبُونِ (117) فَافْتَحْ بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ فَتْحاً وَنَجِّنِي وَمَنْ مَعِي مِنْ الْمُؤْمِنِينَ (118)} الشعراء

{وَقَالَ نُوحٌ رَبِّ لا تَذَرْ عَلَى الأَرْضِ مِنْ الْكَافِرِينَ دَيَّاراً (26) إِنَّكَ إِنْ تَذَرْهُمْ يُضِلُّوا عِبَادَكَ وَلا يَلِدُوا إِلاَّ فَاجِراً كَفَّاراً (27) رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِناً وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلاَّ تَبَاراً (28)} نوح.

ودعاء موسى عليه السلام:

{فَقَالُوا عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (85) وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنْ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (86)} يونس

{قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (26) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي (27) يَفْقَهُوا قَوْلِي (28) وَاجْعَلْ لِي وَزِيراً مِنْ أَهْلِي (29) هَارُونَ أَخِي (30) اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي (31) وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي (32) كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيراً (33) وَنَذْكُرَكَ كَثِيراً (34) إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيراً (35)} طه.

ودعاء يوسف عليه السلام:

{رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنْ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِماً وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ (101)} يوسف

ودعاء شعيب عليه السلام:

{وَسِعَ رَبُّنَا كُلَّ شَيْءٍ عِلْماً عَلَى اللهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ (89)} الاعراف.

ودعاء سليمان عليه السلام:

{وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (19)} النمل

وقد ورد في مواضع كثيرة صيغ متعددة تعلمنا كيف ندعو الله ونلجأاليه.. ومن الامثلة التي تمثل الدعاء في آيات القرآن الكريم:

{وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (201)} البقرة

{أُوْلَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَى رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُوراً (57)} الاسراء

{وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَاناً نَصِيراً (80)} الاسراء

{وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (285) لا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)} البقرة

{رَبَّنَا لا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ (8) رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لا رَيْبَ فِيهِ إِنَّ اللهَ لا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ (9)} آل عمران

{الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللهَ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (191) رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا

لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ (192) رَبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِياً يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الأَبْرَارِ (193) رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ (194)} آل عمران

{قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلْ الْمُؤْمِنُونَ (51)} التوبة

{وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَاماً (65)} الفرقان

{وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً (74)} الفرقان

المنظور النفسي والقرآني
للصبر

في كثير من الاحيان نكون نحن السبب الاول في هزيمة انفسنا حين نسمح للقلق بأن يتملكنا و يسيطر علينا لأننا في بعض الاحيان تكون لدينا مشكلات و مواقف حقيقية تبرر ما يساورنا من القلق، وكل مرضى القلق لديهم من الاسباب ما يعتقدون انه يكفي لتبرير ما بهم من قلق لكن يبقى عليهم مسؤلية تضخيم هذه الأشياء السلبية والاستسلام لما تثيره في انفسنا من اضطراب و في نفس الوقت يهملون تماما التفكير في كثير من النواحي الايجابية في حياتهم وهي إضعاف السلبيات التي تسبب قلقهم.

ان اسباب قلق الناس تنحصر عادة في المال والأبناء والصحة وما يتعلق بهذه الاشياء من مشكلات وامور يرى فيها الشخص نوعا من التهديد لأمنه وسلامتة فيساوره بخصوص ذلك القلق والتغلب على القلق في هذه المواقف يكون بالتركيز على الايجابيات مع الثقة بالنفس والايمان بالله سبحانه وتعالى والصبر الجميل الايجابي في مواجهة امور الحياة مع محاولة تعديل المواقف لصالحنا بدلا من شعور القلق المدمر.

ومن وسائل العلاج النفسي والقرآني الصبر اذا تحمل المتاعب من أجل غاية نبيلة حتى تمر الازمة التي يعانيها ليتحقق الصابر من مكافأة وجزاء الله تصديقاً لقول الله تعالى:

{و لئن صبرتم لهو خير الصابرين} (النحل: 126)

{وما يلقاها الا الذين صبروا و ما يلقاها الا ذو حظ عظيم} (فصلت: 35)

{ولمن صبر وغفر ان ذلك لمن عزم الامور} (الشورى: 43)

{فاصبر ان وعد الله حق}   (غافر: 55)

{ان تصبروا و تتقوا لا يضركم كيدهم شيئا} (آل عمران: 120)

و الصابر يتحمل في سبيل الله ثقةً به ورجاء فيه تعالى:

{انما وجدناه صابراً نعم العبد انه أوا   (ص: 44)

{و لنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابيرين} (محمد: 31)

{والصابرين في البأساء و الضراء وحين البأس}   (البقرة: 177)

فالصبر علم ثم انه معاناة وجهاد ومكابدة في سبيل الحق....... والصابر صادق

{الصابرين الصادقين والقانتين والمنفقين والمستغفرين بالأسحار}

(آل عمران: 17)

للصبر اذاً ثمرات رائعة و نتائج يانعة اذ انه طريق للصحة النفسية في الدنيا و الآخرة و ليس دليلاً على الحقد و الكراهية وكبت الاعتداء والهروب من الفاجعات..... وستر النزعات والشهوات...... بل الصبر دليل على التحمل للأذى و الرضا بالقضاء و المعاناة في سبيل امل عظيم بامتحان قاس يريد الصابر به ان يجتاز المحنة لينال ثواب الله فضلاً من الله و منه:

{سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقب الدار}   (الرعد: 43)

والله سبحانه وتعالى يأمر الناس باتباع الطريق القويم و الصراط المستقيم و يبين لعباده ان الصبر الجميل افضل طريق للانسان في الدنيا و الآخرة:

{فاصبر صبراً جميلا انهم يرونه بعيداً و نراه قريباً} (المعارج: 5)

{بل سولت لكم انفسكم امراً فصبر جميل}   (يوسف: 17)

{فصبر جميل عسى الله ان يأتيني بهم جميعاً}   (يوسف: 83)

{و تواصوا بالصبر و تواصوا بالمرحمة}   (البلد: 17)

{و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر}   (العصر: 3)

ونؤكد ان الحالة المعنوية للمريض وصدق إيمانه بالله تعالى لها دور هام في علاج الكثير من الحالات، فغالباً ما كنت أصادف مريضين بنفس المرض ونفس الحالة، فأجد من خلال الملاحظة أن الأول قد تغلب على مرضه ويستطيع ممارسة أمور حياته بصورة أقرب إلى المعتاد، بينما ينغمس الآخر كلياً في حالته المرضية وتتدهور حالته المعنوية، ويصاب بكثير من مضاعفات المرض، وقد لاحظت أن هذا الأخير الذي تسوء حالته باستمرار يفقد الاهتمام بكل شيء وتتركز أفكاره في العادة حول مرضه، ويصعب إقناعه بضرورة المقاومة والصبر في مواجهة المرض، بينما الأول لا يبدو متأثراً بالحالة التي ألمت به، ويصبر على ما يعانيه في كثير من الأحيان، يتحدث كثيراً عن ثواب الصبر على الابتلاء وعن الأمل في الله سبحانه القادر على الشفاء وبذلك يكون الصبر وسيلة ناجحة لعلاج النفس وبه تتحقق الصحة النفسية للانسان.

التركيز على الايجابيات:

من اساليب العلاج المعرفي الاقناع باسلوب الحوار. ومثال ذلك ان نركز على فكرة ان الامور الجيدة والايجابية كثيرة في داخلنا ومن حولنا لكن المشكلة اننا نتجاهلها ونتمسك بالتركيز على اشياء سلبية قليلة تصادفنا فيساورنا بشانها القلق.. فهل فكرت مرة في ان تحصي ما لديك من اشياء وتحاول تحديد قيمتها بالتاكيد لم تفعل اذا نظرت الى نفسك فقط دون ما لديك من ثروة او ممتلكات فهل تستطيع ان تحدد الثمن الذي تساويه اعضاء جسمك؟ ان لديك عينين تبصر بهما كم تساوى الواحدة؟ ولديك قلباً وكليتين وكبداً والجلد والدم...... وغير ذلك مما لا يعرف قيمته الحقيقية الا من فقد شيئا منه!

و بعد كل ذلك نجد من يشكو من القلق و من يتهم الاخرين و الحياة من حوله ولا يرضى بحظه في الدنيا صحيح ان الحياة تأتي احيانا ببعض مواقف التعاسة و الالم و لكن لابد ان تكون لدينا القدرة دائما على تلمس مواطن للسعادة وسط تلك المواقف حين نستخلص منها بعض الايجابيات و قد يكون احد المواقف الذي يمثل خبرة مريرة تعرض لها الواحد منا فيه الكثير من الفائدة التي ندركها فيما بعد.

يقول عالم النفس (ادلر) ان بوسع الانسان ان يحول بقدرته السالب الى موجب و هذا ممكن بالرغم من الشك الذي يبديه كثيرا من الناس في امكانية تحويل المواقف الاليمة الى شيء ايجابي

وببعض الوسائل البسيطة تستطيع مقاومة القلق والتغلب عليه، وهذه بعض الأمثلة على ذلك بوسع أي منا أن يجربها، وينظر إلى النتيجة:

- ابتسم للحياة؛ إن ابتسامة ترسمها على وجهك يمكن أن تمنحك شعوراً بالراحة والطمأنينة، كما أنها تزيل مشاعر التوتر لديك ليحل محلها الاسترخاء.

- اهتم بهواياتك، والهواية غير العمل، وننصح من يقوم بعمل يدوي فيه جهد أن تكون هوايته ذهنية يشغل فيها تفكيره، والعكس بالنسبة لمن يقوم بعمل عقلي فعليه أن يمارس نوعاً من الرياضة أو المجهود العضلي في هوايته.

- إذا ساورك القلق فبعض الأشياء البسيطة يمكن أن يكون لها الأثر المهدئ مثل نوعية القراءة في موضوعين خفيفة تشبع في نفسك البهجة وحب الحياة، واختيار الألوان لملابسك والمكان من حولك، وحتى الشعارات التي تضعها أمامك أو تعلقها على الحائط.

- عليك بالاقتراب من المتفائلين من الناس، والابتعاد عن المتشائمين والمتبرين من الحياة، اضحك من قلبك فالضحك دواء فعال، والفكاهة تشيع في النفوس التفاؤل والمودة والمرح بدلاً من القلق والكآبة.

- طريقة بسيطة تتغلب بها على ما يساورك من قلق وإكتئاب هي أن تسعى لإسعاد شخص، فالتواصل مع الناس والاهتمام بهم وتبادل الحديث معهم له عائد إيجابي في تخفيف الهموم، ستقول: كيف أستطيع إسعاد الناس أو الاهتمام بهم وأنا في قلق وأحتاج لمن يساعدني، يجيب عالم النفس "أدلر" بأن اهتمامك بالآخرين يحول انتباهك إلى الخارج بدلاً من الداخل مع ما ينتج عن العطاء من الإشباع.

- ليس هناك من الأشياء التي تتصور أنها أليمة وغير محتملة ما يستحق كل هذا القلق الذي يشعر به، قد تكون الأمور أحياناً مختلفة عما نريد لكن ذلك لا يعني نهاية العالم، علينا عدم تصوير الأمر على أنه شئ خطير، والمواجهة تكون أفضل من الاستسلام للقلق في كل الأحوال.

- عليك بالتوكل على الله، ولا تلعن الحظ وتتهم الظروف لأن الدنيا لم تمنحك كل ما تريد دون جهد، إن بمكانك خلق مصادر بديلة للسعادة، وتذكر أن التفوق في كل الجوانب غير ممكن وليس ضرورياً، يكفي التفوق في شئ واحد، إفعل ما عليك وتوكل على الله فهو الذي بيده الأمر كله. و عليك أن تهون عليك من أمور الحياة، وتدفع عنك شعور القلق والتشاؤم، وتتمسك بالرضا والتفاؤل مهما كانت الظروف.

ومن دواعي تعزيز الثقة بالنفس والايمان بالله ان يشعر الانسان انه كائن عظيم.. فيه كل ابداع الخالق سبحانه وتعالى.. فالانسان لا يتساوى مع اي كائن آخر في هذا الكون و لكل منا شخصية مستقلة متميزة ولك ان تعلم أيها الانسان ان كل خلية فيك تختلف عن ما لدى غيرك وتحمل بصمة خاصة تميزك عن غيرك من الناس حتى هؤلاء الذين عاشوا في العصور الماضية واذا نظرت الى نفسك والى الحياة من حولك و تأملت قليلا ستجد ما يدفعك الى الطمأنينة خصوصا اذا كان ايمانك بالله عميقا و لديك اليقين الراسخ بأنه سبحانه بيده كل شئ فلا داعي اذاً للقلق و الخوف من امور هي من تدبير الله.. قال تعالى:

{إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (15) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (16) كَانُوا قَلِيلاً مِنْ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (17) وَبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (18) وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (19) وَفِي الأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلا تُبْصِرُونَ (21) وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ (22)} الذاريات

ويجب على كل منا ان يتذكر ذلك حين يساوره القلق بسبب امور تافهة للغاية فقد يقلق الواحد منا على صحته حين يصيبه ألم في اسنانه او حين يجد انه لايملك ثمن حذاء فاخر او لايستطيع شراء سيارة انيقة كان يحلم بقيادتها وهو في هذه الحالة يتناسى تماما نعمة الله عليه.. فهناك اشخاص لايجدون المأوى او الطعام و قريبا منك يمكن ان ترى في الشارع شخصا اعمى و آخر بترت ساقيه و غيرهم كثير يرقدون دون القدرة على الحركة بسبب الامراض، انظر الى نفسك و انظر الى ما تزدحم به الحياة من حولك من اشياء و تذكر و انت في تأمل ذلك ان ذلك كله من صنع الله سبحانه و ان ما اصابك لم يكن ليخطئك فالامر بيد الله و كف عن ما تشعر به من قلق.. قال تعالى:

{وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ..... (43)} الاعراف

طرق مبتكرة للتخلص من القلق فوراً
في أقل من 60 ثانية!

في هذا الفصل عزيزي القارئ أقدم لك بعض الوسائل العملية البسيطة، واللطيفة والتي من شأنها مساعدتك في التخلص من القلق ودفع التوتر بصورة فورية وفي اقل من 60 ثانية كيف ذلك؟

أن ما أقدمه لك هنا من أساليب سهلة وبسيطة ليس فقط مجرد تسلية طريفة و لكنها أفكار بنيت على أساس علمي مؤكد والفكرة في كل هذه الأساليب واحدة تقريبا و تقوم على لفت الانتباه و التركيز بعيدا عن القلق والتوتر فبدلا من الاستغراق في الأفكار المتعاقبة التي تثير في نفوسنا انفعالات و مشاعر القلق يمكن لنا الخلاص - ولو مؤقتا - من ذلك بالتحكم و ضبط النفس بإيجاد وسيلة نفلت بها من هذه الدائرة.

وإذا كنا هنا لا نعالج حالة القلق ولا نتعامل مع مصدره فان هذه الأساليب التي لا يمكن أن نتصور أنها العلاج النهائي للقلق تفيد في أنها السبيل الوحيد إلى التنفيس الذي يمكننا من السيطرة على الوضع النفسي لنا والتخفيف من حدة القلق الذي يسيطر علينا.

فيما يلي - عزيزي القارئ - سوف اصف لك عشرين طريقة تؤدي كل منها في مدة لا تزيد عن دقيقة واحدة.. لا تحتاج أي منها إلى وقت أو جهد أو تكلفة.. حاول أن تجربها بنفسك.. أبدا الآن إذا أردت أن تتخلص حالا من القلق.

1 - امسك بعض الأوراق الصغيرة الزائدة إمامك

- لفها و كورها داخل يدك.

- ثم اقذف بها كالكرة لتسقط داخل سلة المهملات.

- كرر هذه اللعبة المشابهة لكرة السلة مرة أخرى.

2 - توقف عن التفكير عن أي شئ الآن.

- حاول أن تتذكر تفاصيل الأشياء الموجودة في جيبك.

- و بالنسبة لك يا سيدتي حاولي تذكر محتويات حقيبة يدك.

3 - اغمض عينيك يا عزيزي.

- تخيل نفسك في أحضان الشخص الذي تحبه

- و استمر في ذلك لحظات.

4 - تخيل نفسك حصلت على مبلغ 10 مليون جنيه

- نعم عشرة مليون جنيه معك.

- فكر في أول شئ تفعله والثاني.. والثالث...

5 - حاول وأنت جالس الآن أن تتذكر الأرقام

- إبدأ بالعد عكسياً من 100 إلى صفر.

- أو حاول أن تتذكر الحروف.

- حاول تذكر حروف الهجاء عكسياً من ي إلى أ.

6 - هذه الطريقة تناسب أكثر السيدات والآنسات

- خذي المشط أو فرشاة الشعر.

- حاولي عمل تسريحة جديدة لشعرك.

- ويا سلام لو كانت غريبة أو غير مألوفة.

7 - أغمض عينيك الآن وتخيل هذا المشهد.

- الهواء منعش.. السماء صافية.. والشمس تغرب على صفحة مياه البحر.. لوحة رائعة أليس كذلك؟

8 - أحضر كوباً من الماء.

- اجلس على مقعد مريح.

- ابدأ في شرب الماء.. رشفة.. رشفة.

- حاول أن تجعلها 30 مرة بالضبط لينتهي الماء في الكوب!!

9 - تذكر أي موقف مضحك.. نكتة مثلاً.

- أو مشهداً من فيلم كوميدي أو مسرحية.

- ثم استغرق في الضحك بصوت عال.

10 - اجلس مكانك الآن.

- توقف عن كل ما تفكر فيه.. توقف نهائياً.

- دع عقلك في إجازة استمر كذلك لثوان.

11 - قم من مكانك الآن.

- أترك العمل الذي تقوم به.

- ابدأ في تمارين رياضية قوية ومتواصلة.

- استمر في هذه الألعاب السويدية المتنوعة دقيقة.

12 - أغمض عينك وأنت جالس في مقعدك.

- حاول أن تتذكر بعض اللحظات التي لا تنسى في حياتك.

- تذكر حين حققت أهم إنجازاتك.. (يوم التخرج.. يوم الخطوبة.. لحظة الفوز بجائزة أو بطولة).

13 - **اجلس على مقعدك الآن توقف عن التفكير في أي شئ.. أغمض عينيك..** حاول أن تصغي إلى الأصوات القادمة من بعيد (مثل زقزقة الطيور، صوت الريح أو المطر، أو حتى حركة المرور في الشارع) ركز انتباهك فيما تسمع لدقيقة.

14 - توقف عن العمل الآن.. وعن التفكير أيضاً

- حاول أن ترجع بذاكرتك لتعيش إحدى مراحل حياتك السابقة مثل الطفولة.. أيام الثانوية.. أول عمل بعد التخرج.

- ركز في هذه المرحلة تذكر أين كنت.. ومن كان أصدقاؤك وقتها.

15 - اخرج من جيبك بعض قطع النقود المعدنية

- ضعها أمامك.. و حاول ترتيبها في بعض الإشكال

- أو حاول أن تلفها على جنبها لتدور و تسقط مع صوت الرنين!!

16 - تناول ورقة و قلما

- حاول تحديد 10 أشياء أو أمنيات تود لو انك حققتها أو فعلتها في الفترة القادمة.. بعد أسبوع.. شهر.. أو سنة.. أو حتى طول حياتك

17 - تذكر شيئا معينا مثل

- الورود

- القمر

- حاول أن تتذكر كل الأغاني أو أبيات الشعر التي سمعتها عن هذا الشئ.

18 - انهض من مكانك. و تمشَّ داخل الغرفة

- تخيل بذاكرتك تفاصيل وجبة طعام شهية تحتوي على الأصناف التي تحبها (ملوخية - كباب - جمبري)

- ركز انتباهك في تخيل شكل الأكل و طعمه.

19 - اغمض عينيك الآن و دندن بينك و بين نفسك ببعض كلمات الأغاني و الأناشيد المعروفة.. مثل

- "بلادي.. بلادي"

- "المية تروي العطشان"

- "ماما زمنها جاية"

- و استمع إلى نفسك وأنت تغني..!!

20 - توقف عن ما تفكر فيه الآن

- استند على ظهر المقعد

- حاول أن تتذكر بعض الأشياء أو الاسماء

- مثلا تذكر لونا معينا كالأحمر وحاول تحديد أشياء حمراء

- أو تذكر خريطة العالم العربي وكأنها أمامك تذكر الدول وعواصمها.

والآن عزيزي القارئ كل ما عليك هو أن تحاول تجربة أي من هذه الأساليب البسيطة واللطيفة عندما يساورك القلق حتى تتأكد أنها فعالة.. وهي أيضا علمية ومدروسة ولا تتكلف شيئا.. وتساعدك في الخروج من دائرة القلق بصورة فورية في اقل من 60 ثانية.

خطوات وأساليب
للتخلص من القلق من منظور إسلامي:

لقد تبين لي من خلال التجربة وبالاستناد إلى مراجعة المصادر والمراجع الفقهية وبالرجوع أيضا إلى كتاب الله (القرآن الكريم) والأحاديث النبوية أن بعض الخطوات والوسائل يمكن التوصل إليها وممارستها لتكون أداة فعاله للتخلص الفوري من القلق، وإذا كانت الأساليب السابقة المبتكرة التي عرضناها في هذا الفصل مستوحاة من علم النفس والطب النفسي الحديث من خلال المراجع التي تصل إلينا عادة من العالم الغربي فإن العودة إلى التراث الاسلامي يمكن أن تمنحنا وسائل وأساليب أكثر ملائمة لمن يعيشون في المجتمعات الشرقية والعربية والإسلامية، وعلينا أن لا نتردد في الإقدام على تجربة هذه الوسائل التي أقدم هنا بأسلوب مبسط وقابل للتطبيق بعضاً منها:

- ذكر الله بالكلمات المعتادة مع النطق بها من خلال الإحساس بمعناها، مثل قول: «سبحان الله، الحمد لله، الله اكبر، لا اله إلا الله». فيتبع ذلك إحساس فوري بالهدوء النفسي وانخفاض ملحوظ في مستوى القلق

- وسيلة أخرى تتمثل في ترديد بعض من آيات ونصوص كتاب الله (القرآن الكريم) التي يحفظها المسلم مع اختيار ما يناسب منها الموقف الذي يرتبط بقلقه وانفعاله، وهنا نذكر على سبيل المثال قوله تعالى:

{الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله إلا بذكر الله تطمئن القلوب}

وقوله تعالى: {لا اله إلا أنت سبحانك أني كنت من الظالمين}

واختيار آية من كتاب الله ثم تلاوتها بصوت مسموع وتدبر في معناها يمكن أن يمثل خطوة عملية في التخلص من القلق والانفعال بصورة فورية.

- النطق بالصلاة والسلام على سيدنا رسول الله بعدد من المرات، مع تذكر ثواب هذا العمل بما يؤدي إلى استبدال مشاعر القلق والانفعالات السلبية بأخرى ايجابية تؤدي إلى الهدوء والتفاؤل.

- الاستغفار.. بأي صيغة من الكلمات بحيث يعطى شعور التوبة إلى الله املاً يؤدي إلى الارتياح النفسي والطمأنينة.

- يقوم المسلم عندما يساوره شعور القلق بالدعاء خاصة إذا كان يحفظ بعض الأدعية المأثورة حيث يمثل اللجوء إلى الله بالدعاء ما يشبه الملاذ الآمن ويسهم في تحسن فوري في الحالة النفسية.

- أداء بعض العبادات مثل الصلاة، وتأثير الوضوء الذي يسبقها، وانتظار الصلاة بعد الصلاة، أو القيام بأي من أعمال الخير مع توقع ما لها من ثواب.. كل هذه الأمور تسهم في حالة ايجابية من المشاعر النفسية تؤدي إلى خفض مستوى القلق.

العلاج بالايحاء
بين المنظور النفسي والقرآني

يعتبر اسلوب الايحاء من اكثر اساليب العلاج النفسى استخداما، حيث يلجأ المعالجون النفسيون الى هذا الاسلوب لعلاج مجموعة من الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية، ويستمد هذا الاسلوب قوته وتأثيره فى انه يخاطب الشعور ويحقق استجابة جيدة فى حالات لايجدى معها اسلوب الحوار المنطقى والاقناع.



ويتم العلاج بالايحاء عن طريق مخاطبة مشاعر المتلقي بما يؤدي الى تعديل اتجاهاته ومفاهيمه ويحقق في النهاية تغيير سلوكياته بالتخلص من اعراض مرضية غير مرغوبة واستبدالها بأخرى يوحي بها المعالج الى المريض. وجدير بالذكر ان نسبة كبيرة من الحالات المرضية لديها استعداد كبير للقابلية للايحاء، والمثال على ذلك ما تؤكده الدراسات الطبية من استجابة للادوية الوهمية (بلاسيبو) قد تصل احيانا الى حد يشبه استجابة المرضى للعلاج بالادوية الحقيقية.

ومن المظور القرآني فان مشتقات لفظ الوحي والايحاء قد وردت فى مواضع متعدده ومواقف مختلفة فى آيات القرآن الكريم نذكر منها على سبيل المثال:

- اسلوب مخاطبة الله سبحانه وتعالى للانبياء والرسول كما جاء فى قوله تعالى:

{إنا اوحينا إليك كما أوحينا الى نوح والنبيين من بعده وأوحينا إلى إبراهيم وإسماعيل وإسحاق ويعقوب والأسباط وعيسى وأيوب ويونس وأيوب وهارون وسليمان...} النساء 163

كما ورد في ايات كثيرة المناسبات والمواقف التي اوحى فيها الله سبحانه وتعالى الى الانبياء مثل الايحاء الى نوح عليه السلام بصنع السفينة، والايحاء الى موسى عليه السلام بالقاء العصى وغير ذلك

{وَمَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُكَلِّمَهُ اللهُ إِلاَّ وَحْياً أَوْ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ أَوْ يُرْسِلَ رَسُولاً فَيُوحِيَ بِإِذْنِهِ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ عَلِيٌّ حَكِيمٌ (51)} الشورى

- ورد فى القرأن الكريم ايضا مواقف كان الوحي فيها لغير الانبياء من البشر مثل قوله تعالى:

{واوحينا إلى أم موسى أن أرضعيه فاذا خفت عليه فألقيه في اليم ولا تخافي ولا تحزني....} القصص 7

- وقد يكون الوحى والايحاء الى مخلوقات غير البشر مثل ما ورد فى قوله تعالى:

{واوحى ربك الى النحل.....................................} النحل 68

- قد يتم الايحاء بين المخلوقات بعضهم البعض كما ورد فى قوله تعالى:

{.......... شياطين الانس والجن يوحي بعضهم الى بعض................} الانعام 112

{.......... وان الشياطين ليوحون الى اوليائهم ليجادلوكم...................} الانعام 121

امثله من اشارات الايحاء فى القرأن:

لتوضيح المفهوم النفسي للايحاء وهو الحث على توجه او سلوك او فعل قد لايتفق تماما مع المنطق ولا يمكن ان يتم بالاقناع فإننا نتناول هنا بعض الامثله لمواقف وردت فى اشارات القرآن الكريم كان الايحاء فيها واضحا، ومن هذه الامثله:

سفينة نوح:

ترتبط السفن عادة فى الأذهان بالبحر والمياه التي تطفو فوقها، والمفارقة في سفينة نوح التي وردت الأشاره اليها في اكثر من موقع في آيات القران الكريم هي ان نوحاً عليه السلام بعد ان بذل جهدا هائلا فى الدعوى مستخدما كل ما يمكن من اساليب الاقناع كما ورد ذلك فى سياق آيات القرآن الكريم ومنها الجهر والإعلان والاساليب السرية مع المثابرة..

{إِنَّا أَرْسَلْنَا نُوحاً إِلَى قَوْمِهِ أَنْ أَنذِرْ قَوْمَكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (1) قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي لَكُمْ نَذِيرٌ مُبِينٌ (2) أَنْ اعْبُدُوا اللهَ وَاتَّقُوهُ وَأَطِيعُونِ (3) يَغْفِرْ لَكُمْ مِنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُؤَخِّرْكُمْ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ أَجَلَ اللهِ إِذَا جَاءَ لا يُؤَخَّرُ لَوْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (4) قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلاً وَنَهَاراً (5) فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلاَّ فِرَاراً (6) وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَاراً (7) ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَاراً (8) ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَاراً (9) فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً (10)} نوح

ولما كانت نتيجة دعوته عدم الإستجابه من جانب قومه حيث لم يؤمن له الا مجموعة قليلة من قومه:

وهنا بدأت قصة السفينة حيث سبقها ايحاء من الله تعالى بأنه لن يؤمن آخرون ولا داعي لشعور نبي الله نوح بالهم واليأس وعليه ان يشرع في صنع السفينة وهنا كانت المفارقه من وجهة نظر غالبية الناس في هذا المكان حين بدت عليهم علامات التعجب والسخرية منه وهو يحمل الألواح ويصنع منها هذه السفينة الكبيره لتتسع لزوجين اثنين من كل المخلوقات لتبدأ بهم الحياة فيما بعد:

{وَأُوحِيَ إِلَى نُوحٍ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلاَّ مَنْ قَدْ آمَنَ فَلا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ (36) وَاصْنَعْ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيِنَا وَلا تُخَاطِبْنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ مُغْرَقُونَ (37) وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا

مَرَّ عَلَيْهِ مَلأٌ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ (38)} هود

ووجه العجب والسخرية التي ابداها الناس في ذلك الوقت وهو ان المكان الذي يصنع فيه نوح السفينة كان في رمال الصحراء بعيدا عن البحار فى بلاد الرافدين وقد وجد المكذبون من قومه في ذلك مدعاة للسخرية مما يفعل ولم يتفهم ما يفعله نوح الا قليل من الناس بدافع من ايمانهم برسالته:

{حَتَّى إِذَا جَاءَ أَمْرُنَا وَفَارَ التَّنُّورُ قُلْنَا احْمِلْ فِيهَا مِنْ كُلٍّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ وَأَهْلَكَ إِلاَّ مَنْ سَبَقَ عَلَيْهِ الْقَوْلُ وَمَنْ آمَنَ وَمَا آمَنَ مَعَهُ إِلاَّ قَلِيلٌ (40)} هود

وهذا مثال على ان اسلوب الأيحاء قد يتضمن تعارضاً مع الأقناع المنطقي لكنه من الأساليب التي تؤثر في المواقف التي لا مجال فيها للمنطق أو الأقناع.

حالة أم موسى:

لقد ورد تصوير بلاغي رائع يقدم مثلا حيا على مسألة الايحاء في قصة ام موسى التى روتها آيات القرأن الكريم في سورة القصص:

{إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلا فِي الأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعاً يَسْتَضْعِفُ طَائِفَةً مِنْهُمْ يُذَبِّحُ أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِ نِسَاءَهُمْ إِنَّهُ كَانَ مِنْ الْمُفْسِدِينَ (4)} القصص

والصورة هنا هي لأم تخشى على مصير وليدها في ظروف صعبة يتعرض فيها كل من يولد في بني اسرائيل للقتل من جانب فرعون كما تصور ذلك آيات القرآن الكريم:

{وَأَوْحَيْنَا إِلَى أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلا تَخَافِي وَلا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنْ الْمُرْسَلِينَ (7)} القصص

والمنطق هنا لحل هذه المشكلة ربما كان المبالغة فى اخفاء الصغير داخل المنزل فى حراسة اسرته، غير أن الايحاء هنا الى ام موسى كان يتعارض مع هذا المنطق بأن تقوم بإلقاء

طفلها الرضيع الذي تخاف عليه في الماء، ويكتمل هذا الايحاء بأن عليها ان لاتخاف ولاتحزن وتنتظر أن يعود اليها سالما فيما بعد وهذا ماحدث بالفعل:

{فَرَدَدْنَاهُ إِلَى أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لا يَعْلَمُونَ (13)} القصص

والايحاء هنا كان موجها الى ام موسى لتقوم بعمل يتعارض تماما مع المنطق ويصعب على أيّ أمّ تخاف على وليدها ان تقبله لو لم يكن لديها من الايمان مايكفل إعدادها نفسيا لقبول هذا الايحاء ومن اليقين ما يجعلها تقدم على هذا العمل فى انتظار وعد من الله تحقق بالفعل.

وهناك سؤال يتعلق بظاهرة الايحاء يتم طرحه على نطاق واسع هو: كيف تؤثر في الناس؟... وهذا السؤال هو عنوان للكثير من الكتب النفسية...وقد حاول الكثير من علماء النفس من خلال دراسة وسائل متعددة الاجابة على هذا السؤال، ومن المنظور النفسي فإن العامل الهام في علاج الاضطرابات النفسية هو قدرة المعالج على مساعدة المريض والتخلص من الاعراض المرضية ويتم ذلك من خلال وسائل متعددة تهدف في النهاية الى تعديل السلوك بحيث يتخلص الشخص من القلق والوساوس والافكار السلبية ويعود لممارسة دوره الطبيعي في الحياه وتحمل مسئولياته تجاه نفسه والآخرين من حوله ويمكن ان يتم ذلك عن طريق الاقناع والحوار مع المريض لكن ذلك لايحقق الهدف في كثير من الحالات ومن الاساليب العلاجية شائعة الاستخدام في الطب النفسي اسلوب الايحاء الذي يعتمد على التاثير في الشخص لتبنى اتجاهات ومفاهيم وافكار تكون دافعا له لتغيير قناعاته وتغيير سلوكه، ويتفاوت الناس في قابليتهم للايحاء فمنهم من يسهل التاثير عليه ومنهم من يحتاج الى جهد وخطوات للتاثير فيه،ويتطلب ذلك مواصفات خاصة في المعالج النفسي نذكر منها قوة الشخصية والهدوء وسعة الافق والقدرة على التأثير واستخدام الايحاء.. وان يجيد التواصل باسلوب واضح ومقبول.

العلاج السلوكي
والمنظور الاسلامي القرآنى

من أساليب العلاج المعروفة في الطب النفسي أسلوب العلاج السلوكي الذي يقوم على فكرة تعليم المريض كيفية التخلص من القلق كما سبق أن تعود على الاستجابة بالقلق والتوتر ويختلف هذا الاسلوب من العلاج عن التحليل النفسي التقليدي الذي وضع قواعده عالم النفس فرويد الذي يعتمد على العودة الى الماضي للبحث عن جذور الاضطراب النفسي منذ الطفولة المبكرة والمواقف التي تعرض لها الفرد طول حياته لكن في العلاج الساوكي يتبع مبدأ هذا - والآن اي علاج هذا العرض فقط وهو الخوف او القلق او التوتر وهنا اي في هذه الحالة على وجه الخصوص حيث تحدث الاعراض بصورة قد تختلف عن غيرها والآن بما يعني الاهتمام بالوضع الحالي للمريض دون اعتبار لما حدث في الماضي.

و من تطبيقات العلاج السلوكي العملية علاج بعض حالات الفوبيا او الخوف المرضي عن طريق اسلوب التطمين التدريجي و يقوم ذلك على مبدأ بث الطمأنينة في نفس الشخص بالتدريج حتى يتخلص من حالة الخوف و نرى اثر هذا الاسلوب في بعض المواقف البسيطة حين يحتضن الاب طفله و يحمله فيشعره بالأمن وفي تعليم السباحة للناشئين يتم تعويد الصغار على الماء تدريجيا حتى تزول الرهبة من نفوسهم.

ويتم التطبيق العملى لذلك الاسلوب في العيادة النفسية في علاج حالات الفوبيا من الحيوانات على سبيل المثال فالطفل الذي يخاف من الفأر يتم علاجه عن طريق وضعه في غرفة و تقديم بعض اللعب والحلوى له حتى يشعر بالأطمئنان والارتياح والاسترخاء وفي الوقت نفسه توضع صور للفأر في الركن البعيد من الغرفة حتى يألف الطفل و جودها بالقرب منه دون خوف

وفي الجلسات التالية يتم تقريب الصورة منه بالتدريج حتى تصبح موضوعة بجواره مباشرة ثم يتبع ذلك وضع فأر حقيقي داخل قفص في مكان بعيد في نهاية الغرفة ثم يُقرّبه من الطفل تدريجيا حتى يزول الخوف المرتبط به نهائيا لكن هناك أسلوباً آخر يتم فيه تعريض الشخص بصورة مفاجئة للشيء الذي يخاف منه وإجباره على مواجهته حتى يتبين له ان هذا الشئ ليس مصدر خوف حقيقي فالطفل حين يتعرض للفأر مباشرة لن يصاب بسوء و كذلك الرجل الذي يخشى الوقوف في الأماكن العالية اذا صعدنا به اعلى البنايات فلن يحدث له مكروه بخلاف الخوف المرضي الشديد المصاحب لذلك و كذلك المرأة التي تخاف من الشوارع او الخروج الى السوق يمكن علاجها باحدى الطريقتين إما بأسلوب التطمين مع التعرض التدريجي باصطحابها الى الشارع او تركها مرة واحدة في هذه الاماكن حتى يزول هذا الخوف المرضي.

ويدل مفهوم العلاج السلوكي الذي يعتبر من الاساليب واسعة الانتشار والاستخدام بواسطة الاطباء والمعالجين النفسيين على التخلص من الاعراض والسلوكيات والعادات السلبية غير المرغوبة واكتساب سلوكيات ايجابية مرغوبة بدلا منها ويتم ذلك عن طريق تدريبات لتعديل السلوك باستخدام نظريات الارتباط الشرطي لربط ما ترغبه النفس لفعل ما أو ربط السلوك غير المرغوب بمؤثر مكروه لفك او تعزيز الارتباط الشرطي، وترجع بدايات هذه الاساليب الى العالم الروسى بافلوف وتجارب على الحيوانات اجراها ايضا العالم اسكينر ثم تطبيق هذه النظريات فى علم النفس والعلاج النفسى، وقد اعتبر هذا العلاج تطورا ايجابيا له نتائج جيده عند تطبيقه فى علاج الاضطرابات النفسية والسلوكية مثل حالات الخوف المرضي (فوبيا) والوسواس القهري والاضطرابات السلوكية في الاطفال وعمليات التعلم في المراحل المختلفة.

اما المنظور القرآنى لتعديل السلوك فإنه يقوم على التربية والايمان الصحيح بالله وممارسة العبادات والالتزام بأوامر الله واستلهام الهدايا مما جاء به القرآن الكريم كما جاء فى قوله تعالى:

{وهديناه النجدين} البلد 10

{ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها} الشمس 87

{وجعل لكم السمع والابصار والافئده} الملك 23

{مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97)} النحل

{يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ (39) مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فَلا يُجْزَى إِلاَّ مِثْلَهَا وَمَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُوْلَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ (40)} غافر

الاسلوب القرآني.. «و لو ترى..»:

من أساليب التأثير في القران الكريم أسلوب «و لو ترى».. وهو تصوير لبعض المواقف التي يمكن ان يكون عليها الحال في الدنيا أو في الآخرة حتى يتصور المتلقي هذه المواقف وتبقى حية وماثلة في مخيلته وكأنه قد عايشها بالفعل فتكون المحصلة توصيل رسالة مؤثرة تدفعه الى تعديل سلوكي نحو تصحيح ما يقترف من أخطاء والحذر من التعدي على غيره او تجاوز الحدود بما يضعه تحت طائلة العقاب الذي تقربه هذه الآيات الى تصوره.. ومن الاشارات التى يظهر فيها هذا المنظور نذكر هذه الامثلة:

{وَلَوْ تَرَى إِذْ وُقِفُوا عَلَى النَّارِ فَقَالُوا يَا لَيْتَنَا نُرَدُّ وَلا نُكَذِّبَ بِآيَاتِ رَبِّنَا وَنَكُونَ مِنْ الْمُؤْمِنِينَ (27) بَلْ بَدَا لَهُمْ مَا كَانُوا يُخْفُونَ مِنْ قَبْلُ وَلَوْ رُدُّوا لَعَادُوا لِمَا نُهُوا عَنْهُ وَإِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ (28)} االانعام

{وَلَوْ تَرَى إِذْ وُقِفُوا عَلَى رَبِّهِمْ قَالَ أَلَيْسَ هَذَا بِالْحَقِّ قَالُوا بَلَى وَرَبِّنَا قَالَ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنتُمْ تَكْفُرُونَ (30)} الانعام

{وَلَوْ تَرَى إِذْ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ (93)} االانعام

{وَلَوْ تَرَى إِذْ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحاً إِنَّا مُوقِنُونَ (12)} السجدة

{وَلَوْ تَرَى إِذْ فَزِعُوا فَلا فَوْتَ وَأُخِذُوا مِنْ مَكَانٍ قَرِيبٍ (51) وَقَالُوا آمَنَّا بِهِ وَأَنَّى لَهُمْ التَّنَاوُشُ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ (52) وَقَدْ كَفَرُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ وَيَقْذِفُونَ بِالْغَيْبِ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ (53) وَحِيلَ بَيْنَهُمْ

وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِمْ مِنْ قَبْلُ إِنَّهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُرِيبٍ (54)} سبأ

الثواب والعقاب

من اساليب العلاج النفسي وتعديل السلوك مايطلق عليه علماء النفس طريقة.. **الجزرة والعصا** ونقصد بهذا الأسلوب الثواب والعقاب، فيمكن للشخص أن يمنح نفسه مكافأة رمزية حين يقوم بعمل جيد مثل الطالب الذي يذهب للنزهة إذا تمكن من مذاكرة دروسه، أو العقاب عند ارتكاب مخالفة أو تصرف غير سليم حيث يقوم المعالج أو الفرد نفسه بتوقيع جزاء أو حرمان من شيء مرغوب حتى لا يكرر المخالفة.

وأهمية طريقة المكافأة والعقاب هي ضبط سلوك الإنسان عن طريق الترغيب والترهيب التي يمكن أن يقوم بها الشخص بنفسه حين يرغب في اكتساب أو إنجاز شيء فتكون المكافأة لتدعيم هذا الشيء الإيجابي، وحين يريد التخلص من شيء غير مرغوب أو التوقف عن عادة سيئة مثل الذين يرغبون في التوقف عن التدخين ويمنحون لأنفسهم المكافأة كلما نجحوا في ذلك، وهذا ممكن لمن يعانون من التوتر ويفلحون في التخلص منه بالاسترخاء والاندماج في أنشطة مفيدة.

اساليب القرآن فى
الثواب والعقاب

ورد في آيات القرآن الكريم تكرار بنصوص مختلفة فى مواقع عديدة تتضمن التهديد والانذار بشدة العذاب واهوال القيامة.. وفي المقابل الثواب والنعيم تبعا للايمان والعمل فى الحياة الدنيا، وجاء ذلك فى نصوص وآيات في سياق القصص القرآني وضرب الامثال أو في مواضع اخرى في صور القرأن الكريم للتأكيد على مبدأ الحساب والجزاء الملائم للعمل الذي يقوم به كل انسان في حياته ودرجة ايمانه، وهنا نذكر ما يلي:

- فى القصص القرآني وما يستخدم فيه من اسلوب يخاطب العقل والوجدان معا ويتحقق هدف وغاية تتمثل في تقوية الايمان بعرض مواقف واحداث بأسلوب لغوي في التشويق واثارة الانتباه وسرد تفصليات تحقق في النهاية تأثيرا على تعديل السلوكيات، وامثلة ذلك صورة يوسف، وقصة نبي الله موسى التى وردت في صور متعددة منه الاعراف وطه والقصص والشعراء، وقصص انبياء الله نوح وابراهيم وهود وصالح ويونس على سبيل المثال

- من اساليب القرآن الجزاء بعد الانذار واسلوب التهديد للمكذبين مثل ما جاء فى قوله تعالى:

{وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (40)} الشورى

{... واخذنا الذين ظلموا بعذاب بئيس بما كانوا يفسقون} الاعراف 165

{ويوم يحشر اعداء الله الى النار فهم يوزعون} فصلت 19

اسلوب المقارنة بين ثواب المؤمنين وجزاء المجرمين، وقد ورد في مواضع كثيرة في آيات تجمع فكرة المكافأة والعقاب للمقارنة المباشرة التي تسهم في توضيح الفارق بما يؤدى الى التأثير في المتلقي، كما ورد في الآيات التالية:

{قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ (15) لَهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ ظُلَلٌ مِنْ النَّارِ وَمِنْ تَحْتِهِمْ ظُلَلٌ ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللهُ بِهِ عِبَادَهُ يَا عِبَادِ فَاتَّقُونِ (16)} الزمر

وبعد ذلك مباشرة عرض الوجه الآخر للجزاء ليكتمل اسلوب الترغيب والترهيب:

{وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمْ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِي (17) الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمْ اللهُ وَأُوْلَئِكَ هُمْ أُوْلُوا الأَلْبَابِ (18)} الزمر

{مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ (20)} الشورى

{.... ان ربك سريع العقاب وانه لغفور رحيم} الانعام 165

{نبيء عبادى اني انا الغفور الرحيم. وان عذابى هو العذاب الاليم} الحجر 49 و50

{افمن يُلقي في النار خير ام من يأتي آمنا يوم القيامة} فصلت 40

ومن الايات التي تجمع فكرة المكافأة والعقاب للمقارنة المباشرة التي تسهم في توضيح الفارق بتصوير مفصل يوضح في البداية ثواب المؤمنين:

{أَفَمَنْ كَانَ عَلَى بَيِّنَةٍ مِنْ رَبِّهِ كَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ (14)} محمد

{وَيَسْتَجِيبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَالْكَافِرُونَ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ (26)} الشورى

{ان الابرار لفى نعيم وان الفجار لفى جحيم} الانفطار 13 و 14

وقي قوله تعالى:

{هَذَا ذِكْرٌ وَإِنَّ لِلْمُتَّقِينَ لَحُسْنَ مَآبٍ (49) جَنَّاتِ عَدْنٍ مُفَتَّحَةً لَهُمُ الأَبْوَابُ (50) مُتَّكِئِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ (51) وَعِنْدَهُمْ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ أَتْرَابٌ (52) هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِيَوْمِ الْحِسَابِ (53) إِنَّ هَذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُ مِنْ نَفَادٍ (54)} ص

ثم يتبع ذلك توضيح جزاء الطغاة مباشرة في الايات التالية:

{هَذَا وَإِنَّ لِلطَّاغِينَ لَشَرَّ مَآبٍ (55) جَهَنَّمَ يَصْلَوْنَهَا فَبِئْسَ الْمِهَادُ (56) هَذَا فَلْيَذُوقُوهُ حَمِيمٌ وَغَسَّاقٌ (57) وَآخَرُ مِنْ شَكْلِهِ أَزْوَاجٌ (58)} ص

وفي اشارات القرآن تصوير حي للجنة والجحيم يقرب التصور للاذهان:

{مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ (15)} محمد

وفي عرض مشاهد الآخرة في آيات القرآن اشارات مؤثرة يمكن ان تؤدي الى تغيير في السلوك وتعزيز للاتجاه للاصلاح لتجنب المصير الذي ينتظر الاشرار والرغبة في النعيم والثواب الذي يعد الله الصالحين به:

{وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُمْ مُسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِلْمُتَكَبِّرِينَ (60) وَيُنَجِّي اللهُ الَّذِينَ اتَّقَوا بِمَفَازَتِهِمْ لا يَمَسُّهُمْ السُّوءُ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (61)} الزمر

{فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَأَمَّا الَّذِينَ اسْتَنكَفُوا وَاسْتَكْبَرُوا فَيُعَذِّبُهُمْ عَذَاباً أَلِيماً وَلا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللهِ وَلِيّاً وَلا نَصِيراً (173)} النساء

{وَسِيقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَى جَهَنَّمَ زُمَراً حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا فُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَتْلُونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِ رَبِّكُمْ وَيُنْذِرُونَكُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا قَالُوا بَلَى وَلَكِنْ حَقَّتْ كَلِمَةُ الْعَذَابِ عَلَى الْكَافِرِينَ (71)} الزمر

{وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَراً حَتَّى إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ (73) وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي صَدَقَنَا وَعْدَهُ وَأَوْرَثَنَا الأَرْضَ نَتَبَوَّأُ مِنْ الْجَنَّةِ حَيْثُ نَشَاءُ فَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (74)} الزمر

{تَرَى الظَّالِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا كَسَبُوا وَهُوَ وَاقِعٌ بِهِمْ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فِي رَوْضَاتِ الْجَنَّاتِ لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الكَبِيرُ (22)} الشورى

{الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ أَضَلَّ أَعْمَالَهُمْ (1) وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ (2) ذَلِكَ بِأَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا اتَّبَعُوا الْبَاطِلَ وَأَنَّ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّبَعُوا الْحَقَّ مِنْ رَبِّهِمْ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللهُ لِلنَّاسِ أَمْثَالَهُمْ (3)} محمد

{إِنَّ اللهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ (12)} محمد

الإيمان بالله.. الطريق إلى النفس المطمئنة

في هذه القراءة لآخر الأبحاث في المراكز العالمية للطب النفسي أظهرت النتائج التي قمنا بمتابعتها وتحليلها أن هناك دوراً هاماً للإيمان القوي بالله تعالى في الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية.

وما زال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في آيات القرآن الكريم.. ولا يزال الأطباء والباحثون يكتشفون الأسرار التي تتعلق بالنفس الإنسانية والصحة البدنية والنفسية بما يدل على أن المنظور الإسلامي لأمور كثيرة قد سبق العلم الحديث في التوجيه إلى تعليمات للوقاية والعلاج من أمراض النفس والجسد..

وهنا في هذا الموضوع نقدم لك بعض النماذج لذلك من خلال قراءة في آخر الأبحاث العلمية والطبية والنفسية حول العلاقة بين السلوك الإنساني السوي وغير السوي وبين حالة الصحة والمرض.. والمنظور الإسلامي للوقاية والعلاج لحالات القلق والاكتئاب والإدمان.. والعلاقة بين الإيمان بالله والصحة النفسية.. ولنتدبر قوله تعالى: {سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم....}

وقوله تعالى: {وفي أنفسكم أفلا تبصرون}.

حقائق من الأبحاث الطبية:

في قراءة لآخر الأبحاث الطبية في مراكز الأبحاث في أوربا والولايات المتحدة قمت بمتابعة الجديد في دراسة جهاز المناعة للإنسان الذي يقوم بوظيفة هامة في وقاية الجسم من الأمراض، والدفاع ضد الميكروبات والكائنات الدقيقة التي تهاجم الجسم وتسبب الأمراض، وقد تم

اكتشاف بعض العناصر داخل جسم الإنسان يمكن أن تؤثر في هذا الجهاز وتعوقه عن أداء مهمته أطلق عليها الشوارد الحرة Free radicals التأكد من علاقة هذه المواد بأمراض كثيرة منها السرطان والسكر والشيخوخة المبكرة، وفي الأبحاث التي أجريت على عسل النحل تبين انه يحتوى على مواد مضادة لهذه العناصر الضارة أطلق عليها مضادات الأكسدة Antioxidants تقوم بدور المضادات الحيوية الطبيعية وتؤدي إلى تقوية جهاز المناعة والوقاية من أمراض القلب والمفاصل وأمراض الشرايين والسرطان وتؤخر مظاهر الشيخوخة، ومن المعروف أيضا أن الأبحاث تؤكد أن الاكتئاب والقلق المزمن يؤدي إلى تدهور وظائف جهاز المناعة بالجسم والقابلية للإصابة بالأمراض العضوية، والعلاج بالعسل له قيمة كبيرة لجهاز المناعة سبق القرآن الكريم العلم الحديث بنحو 14 قرناً في التنبيه إلى ذلك.. قال تعالي: {... فيه شفاء للناس}.

ومن المواد الهامة التي أجريت عليها دراسات في مراكز الأبحاث في الغرب مكونات حبة البركة (الحبة السوداء) حيث ثبت تأثيرها الفعال على جهاز المناعة وقدرتها على مساعدة المقاومة الطبيعية للجسم في التخلص من بعض الحالات التي تستعصي على العلاج بالأدوية التقليدية مثل حساسية الجهاز التنفسي، وقد وردت في السنة النبوية إشارات إلى فائدة حبة البركة سبقت الأبحاث الحديثة بمئات السنين.

السلوك الإنساني.. وأمراض العصر:

هناك حالات مرضية لوحظ زيادة انتشارها في العصر الحالي أصبحت ضمن قائمة طويلة يطلق عليها أمراض العصر وتتسبب في وفاة أعداد كبيرة من البشر، ومن هذه الأمراض القلق والاكتئاب النفسي، وأمراض القلب والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكر، وقرحة الجهاز الهضمي، وأمراض المفاصل، وأمراض الكلي والكبد.. وغير ذلك من الأمراض العضوية والنفسية التي تذكر إحصائيات منظمة الصحة العالمية أنها تهدد أرواح البشر في مختلف مجتمعات العالم، وإذا حاولنا البحث عن أسباب زيادة هذه الأمراض بصورة غير مسبوقة في هذا العصر فإن العوامل التي تقف وراء ذلك كما تقول الأبحاث هي:

- تلوث الماء والهواء والبيئة المحيطة بالإنسان والأطعمة التي يتناولها يؤدي إلى الإصابة بأمراض عضوية تؤثر على أجهزة الجسم وتتلفها بمرور الوقت.

- الحروب والتفجيرات النووية لها آثار خطيرة تمتد إلى أجيال تصاب بالتشوهات والأمراض المستعصية التي يصعب علاجها.

- فساد الإنسان في الأرض والصراعات والحروب التي تؤدي إلى آثار نفسية سلبية تفوق آثار الكوارث الطبيعية تتسبب في حالة من فقدان الأمن والتوتر والقلق وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية، كما أن الفساد في السلوك الإنساني يقف وراء بعض المشكلات المتفاقمة مثل مشكلة المخدرات التي يؤدي إدمانها إلى حصد الكثير من الأرواح بالإضافة إلى المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية المتعددة.

المنظور الديني للوقاية والعلاج:

بالنسبة للكثير من المشكلات الصحية والنفسية مثل تزايد انتشار القلق والاكتئاب في كل بلدان العالم، ومشكلة الإدمان، وأمراض العصر التي تتسبب في خسائر كبيرة في الأرواح فإن الوقاية والعلاج تكاد تصل في هذا العصر إلى وضع يائس في مواجهة الانتشار المتزايد لهذه المعاناة الإنسانية.. وقد توصلت آخر الأبحاث العلمية والطبية في هذا المجال إلى بعض النتائج التي يمكن أن تمثل أملا جديداً يفتح الباب إلى طريق للحل.. وهنا نذكر بعض الأمثلة لذلك من خلال قراءة لبعض من هذه الأبحاث العلمية الحديثة:

- خوف الإنسان من المتغيرات وأحداث الحياة مثل الخسائر المادية أو الإصابة بالأمراض أو مستقبل الأبناء يؤدي إلى إصابته بالاكتئاب والقلق الذي يؤثر على حالته الصحية والمناعة ضد الأمراض، وقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بإيمان قوي بالله تعالى ويقين بأن كل شيء بيد الله يتخلصون من هذه المخاوف وتزيد فرص شفائهم عند الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها الأمراض القاتلة مثل أمراض القلب والسرطان:

- أمر الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في حديثه «لا تغضب» معنى هذا عدم الغضب او التمادي فيه وينبغي أن يغضب الانسان اذا انتهكت حرمات الله ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لمن يغضب: «واذا غضب أحدكم فليسكت..» لان أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه اذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقضين

حكم بين اثنين وهو غضبان.. والقرآن الكريم يصور الغضب قوة شيطانية تقهر الانسان وتدفعه الى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا فسيدنا موسى.. ألقى الالواح وأخذ برأس أخية يجره إليه.. فلما ذهب عنه الغضب.. ولما سكت عن موسى الغضب اخذ الالواح.. وكأن الغضب هو الذي دفع موسى ليلقي الالواح.

- **«روي أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال (لا تغضب) فردد مرارا قال (لا تغضب)».**

- **رواه البخاري.**

- قد توصل العلم إلى أن السمنة من الناحية الصحية تعتبر خللا في التمثيل الغذائي وذلك يرجع إلى تراكم الدهون و اضطراب الغدد الصماء.. والوراثة ليس لها دور كبير في السمنة كما يعتقد البعض.. وقد أكدت البحوث العلمية أن للبدانة عواقب وخيمة على جسم الإنسان.. قال تعالى:

{يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31) قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنْ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (32)} الاعراف

قال صلى الله عليه سلم (**ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه**) رواه الإمام أحمد والترمذي وقوله: (**المعدة بيت الداء**)

- أثبتت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يلتزمون بأداء العبادات من صلاة وصوم أقل إصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب والوسواس القهري والقلق، كما أن قوة الوازع الديني تمثل حماية من الوقوع في إدمان الخمور والمخدرات. (وهنا نذكر أهمية تعاليم الإسلام الواضحة في تحريم الخمر).

- نسبة الانتحار - كما تذكر آخر الإحصائيات العالمية - وصلت إلى رقم هائل هو 800 ألف حالة انتحار سنوياً في أنحاء العالم، والمعدل في بعض الدول الأوربية يصل إلى 42 لكل 100 ألف من السكان، بينما لا يزيد معدل حالات الانتحار في الدول الإسلامية عن 2- 4 لكل 100 ألف

من السكان، ومعنى ذلك أن هذه النسبة في الدول الغربية تزيد على 10 أضعاف الانتحار في الدول الإسلامية والسبب في ذلك يعود إلى تعاليم الإسلام حول قتل النفس.

الإيمان.. والصحة النفسية:

إن المتأمل في العلاقة بين تعاليم الدين الإسلامي وبين تنظيم حياة الإنسان وتعديل سلوكه لابد أن يلاحظ التأثير الإيجابي للالتزام بتعاليم الدين على الصحة النفسية ويتضمن ذلك الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية التي تزايد انتشارها في العصر الحالي، والمثال على ذلك تأثير التنشئة الدينية للصغار على ضبط سلوكياتهم ومنعهم من الاستجابة للانحراف، وكذلك الدعوة الدائمة إلى حسن الخلق في التعامل الإنساني بما يخفف من فرص الصراعات التي تسبب القلق، ودعوة الدين إلى إفشاء السلام وهي دعوة إلى الطمأنينة التي تمثل وقاية ضد القلق والاكتئاب، والنهي عن الفساد في الأرض يضمن للإنسان الحياة في وسط صحي بعيداً عن كل أسباب التلوث المادي والمعنوي التي يؤدى إلى الإصابة بالأمراض.

وللإيمان القوي بالله تعالى دور هام في الوقاية والعلاج من القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى، فالمؤمن يثق في الخالق سبحانه وتعالى، ويجد دائماً المخرج من الهم وحل للأزمات التي تواجهه بالاتجاه إلى الله تعالى، وهو يعلم أن الله سبحانه خالق كل شيء وهو الذي يبث البلاء ويكشفه، ورد فعل المؤمن إزاء ضغوط الحياة يكون بالرجوع إلى الله تعالى وهو الأسلوب الأمثل لمواجهة مواقف الحياة العصيبة، فالاتصال بالله علي الدوام عن طريق الذكر والصلاة يؤدي إلى الوقاية والخروج من الهم، كما أن الصبر على البلاء يؤدي إلى التحمل دون الاستسلام لليأس، ويضع القرآن الكريم حلولاً إيمانية لمواجهة أسباب الاضطراب النفسي، وفي المنظور الإسلامي لمواجهة ضغوط الحياة والمواقف الصعبة التي قد يجد الإنسان نفسه محاصراً بها ومهدداً بأن تؤثر على حياته وأمنه واستقراره النفسي، فإن الحل هنا كما ورد في آيات القران الكريم: «ففروا إلى الله....».. ويعني ذلك الاتجاه واللجوء إلى الله، ويمثل هذا الحل الأسلوب الأمثل في حالة الأزمة طلباً للأمن والسكينة وراحة النفس.

ويؤدي الالتزام بروح الدين والعقيدة في التعامل مع النفس ومع الآخرين والرجوع إلى تعاليم الشريعة في كل السلوكيات إلى الأمانة والجدية في العمل والمعاملة، والتحلي بالصبر،

والتسامح، والمحافظة على حالة من الصحة البدنية والنفسية بالابتعاد عن المحرمات، ونتيجة ذلك هي شعور داخلي بالراحة النفسية في مواجهة مشاعر الذنب والاكتئاب وفي القرآن والسنّة ما يرشد المؤمنين إلى وسائل العلاج والشفاء لما يصيب الإنسان من أمراض الجسد والنفس، وفي أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم بعض الخطوات للتخلص من مشاعر القلق والاكتئاب وتحقيق اتزان النفس منها قوله صلي الله عليه وسلم: «لا تغضب»، وتوجيهه صلى الله عليه وسلم إلى «انتظار الصلاة بعد الصلاة»، والأمر بالصدقة التي «تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار»، وقوله الذي ورد في حديث أخر «وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن» وكل هذه الخطوات البسيطة من شأنها أن تخفف من مشاعر القلق والاكتئاب بصورة عملية وتؤدي إلى سكينة النفس، وهي علاج يسير وفعال لا يتكلف شيئاً، وعلى كل منا أن يجربه وهو على ثقة في الشفاء بإذن الله تعالي

وكما يقدم لنا المنظور الإسلامي النموذج الذي يكفل لنا الوقاية من الاضطرابات النفسية فإنه يقدم أيضا العلاج لما يمكن أن يصيب الإنسان من أمراض واضطرابات وقد ثبت من خلال التجربة أن تقوية الوازع الديني، والتوكل على الله واللجوء إليه، والتمسك بالعقيدة، والإيمان القوي بالله تعالى من الأمور التي تفيد عملياً في علاج حالات الاضطرابات النفسية، وقد أجريت الأبحاث للمقارنة بين الأشخاص الذين يتمتعون بعقيدة قوية ويحافظون على العبادات ولديهم إيمان قوي بالله تعالي فتبين أن قابليتهم للشفاء والتغلب على أعراض الأمراض النفسية أفضل من غيرهم رغم استخدام نفس أنواع العلاج الطبي في كل الحالات..

ومن هنا كانت هذه الدعوة العامة للمرضى والأصحاء أيضاً للصحة النفسية والشفاء عن طريق الرجوع إلى القرآن والسنة وروح الدين الإسلامي، وبالفرار إلى الله واللجوء إليه، و هنا نذكر أنفسنا ونتأمل بعض الحقائق:

- الإنسان في هذه الدنيا يخضع لأمر الله سبحانه وتعالى من حيث مدة الحياة المكتوبة له، ولا دخل لأي قوة أخرى في تحديد التوقيت والمكان والطريقة التي تنتهي بها حياتنا في الدنيا.. فلا داعي إذن للقلق حول الموت أو الشعور بالخوف من الأمراض أو من أي أمور وهمية نتصور أنها تهدد حياتنا... قال تعالى:

{قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللهِ فَلْيَتَوَكَّلْ الْمُؤْمِنُونَ (51)} التوبة

- *الأرزاق التي تشمل كل ما نكتسبه ونحققه من أموال ومكاسب ومناصب من مختلف المصادر في سنوات حياتنا هي أيضاً مكتوبة ومحددة سلفاً لكل منا قبل أن يأتي إلى هذه الدنيا، ولذلك فلا مبرر للقلق الذي يساور الكثير منا حول أحوالنا المادية في الحاضر أو المستقبل... قال تعالى:*

- *{هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّلُ لَكُمْ مِنْ السَّمَاءِ رِزْقاً وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلاَّ مَنْ يُنِيبُ (13)} غافر*

- *التوكل على الله بالنسبة للإنسان المؤمن حين يسعى ويقوم بعمله في الحياة يؤدي إلى طمأنينة النفس، وإحساس دائم بأن مع الإنسان دائماً الخالق العظيم الذي يمثل قوة كبرى تهتم بشئونه ويستطيع الاعتماد عليها مما يخفف عنه وطأة القلق والخوف في مواجهة مواقف الحياة، ويمنحه الشعور بالطمأنينة والثقة وراحة البال... قال تعالى:*

- {....... ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْراً (3)} الطلاق

وبعد فقد كنا مع هذه التأملات بين العلم الحديث والطب والصحة النفسية وعلاقة ذلك بالمنظور الديني.. ورأينا أننا حين نفكر قليلاً نجد أن الحل والمخرج من غالبية ما نواجهه من مشكلات وأزمات في حياتنا هو بالعودة إلى الله.. قال تعالي:

{فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ (50)} الذاريات



المراجع العربية

* القرآن الكريم

* كتب التفسير: الجامع لاحكام القرآن للقرطبي - تفسير ابن كثير - تفسير الجلالين.. وغيرها من طبعات المصحف المفسر، وكتب شرح ألفاظ القرآن الكريم.

* احمد عكاشة (1984). الطب النفسي المعاصر. القاهرة - مكتبة الانجلو المصرية.

* احمد عبد الخالق (1987). الأبعاد الاساسية للشخصية. الاسكندرية - دار المعرفة الجامعية.

* حامد زهران (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة - عالم الكتب.

* زغلول النجار(06- 2007) الاشارات الكونية في القرآن الكريم - سلسلة موضوعات منشورة -مصر.

* سيد قطب، (طبعة 1986). في ظلال القرآن. المجلد الرابع، الطبعة الثانية عشر، دار الشروق

* صحيح البخاري، شرح و تحقيق الشيخ قاسم الشماعي الرفاعي، دار القلم، بيروت

* كتب الفقه: سيد سابق. (طبعة بدون تاريخ). فقه السنة - وكتاب "الفقه على المذاهب الاربعة" - دار الشعب- القاهرة

* عبد الستار ابراهيم (1982). العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان. الكويت - عالم المعرفة.

* عبد القادر حاتم (2002) الاعلام في القرآن الكريم - مكتبة الاسرة - القاهرة.

* علي الطنطاوي (1989). تعريف عام بدين الاسلام. طبعة منقحة، دار المنارة جدة.

* عبد الله و معتز سيد (1989). الاتجاهات التعصبية. سلسلة عالم المعرفة رقم 137. المجلس الوطني للثقافة-الكويت.

لطفي الشربيني 2001 الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت.

لطفي الشربيني 2001 موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت

لطفي الشربيني 2002 الاكتئاب: الأسباب و المرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت

* لطفي الشربيني 2003 معجم مصطلحات الطب النفسي Dictionary of Psychiatry -مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت

* لطفي الشربيني (2004). الاكتئاب مرض العصر. الاسكندرية - منشأة المعارف.

- لطفي الشربيني (2004) الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الأسكندرية -

لطفي الشربيني (2005) أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشاة المعارف = الاسكندرية.

- لطفي الشربيني (2007) الاشارات النفسية في القرآن الكريم - سلسلة مقالات صحفية منشورة وحلقات تليفزيونية مصورة

- لطفي الشربيني (2007) النوبات الكبرى- منشأة المعارف - الاسكندرية

لطفي الشربيني (2007) الزهايمر: المرض.. والمريض - دار النهضة- بيروت

لطفي الشربيني (2007) عصر القلق: الاسباب والعلاج - منشأة المعارف - الاسكندرية

* محمد النابلسي (1987). الأمراض النفسيـــة وعلاجها: دراسة في المجتمع الحرب اللبنانية. بيروت - دار النهضة العربية.

* محمد المهدي (2004). العلاج النفسي في ضوء الاسلام. - مصر- دار الوفاء...

* مجمود ابو العزائم. محمد المهدي. لطفي الشربيني (2005). المرض النفسي بين الجن والسحر والحسد. الجمعية العالمية الاسلامية للصحة النفسية- القاهرة.

* ن. سارتوريس وآخرون (1986). الاضطرابات النفسيـــة الاكتئـــابية في الثقـافات المختلفة. جنيف - منظمة الصحة العالمية.

* وليم الخولي (1980). الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. القاهرة - دار المعارف.

* مواقع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت): مجموعة المواقع الاسلامية، والنفسية، ومواقع القرآن الكريم.

References

s

Abusah P (1993). Multicultural influences in case management: Transcultural Psychiatry. Mental Health-in-Australia; 5 (2): 67 - 75.

Al-Sherbiny LA (1996). Psychiatry in Arab Culture. A paper presented in the 7th Pan Arab Comgress of Psychiatry, Lebanon, 1996. (In publication).

Al-Sherbiny LA (1997). Stigma of mental illness in Arab Culture. Med Arabization 3 (1): 106-9.

American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and Statistical manual: DSM IV. Washington DC: APA.

Angel R, Thoits P (1986). The impact of culture on Congnitive Structure of illness. Cult Med Psychiatry; 11: 465-94.

Bath A, Tomenson B, Benjamin S (1989). Transcultural pattern of somatization in primary care. J Psychsomatic Research; 32: 137-144.

Beck A T (1973). Diagnosis and management of depression. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Brown G and Harris T (1978). The social origins of depression: A study of Psychiatric disorder in women. New York: The Free Press.

Chang SC (1988). The nature of the self: a transcultural view. Trancsultural Psychiatric Research Review;25: 169 - 203.

Climent CE et al (1980). Mental health in primary health care. WHO: Chronicle; 34: 230-1.

Collomb H (1967). Methodological problems in cross-cultural research. International J Psychiatry; 3: 17-19.

Cox JL (1977). Aspects of transcultural psychiatry. Br J Psychiatry; 130: 211-15.

Daniels CS (1986). Generation changes in conception of mental illness. Cross-cultural Psychology; 17: 493-505.

Draguns J (1986). Culture ans psychopathology: What is known about their relartionship? Aust. J Psychol; 38: 329-38.

Eisenberg L (1977). Disease and illness: distinctions between professional and popular ideas of sickness. Culture, Medicine and Psychiatry; 11: 465-94.

El-Islam MF (1982). Arabic Cultural Psychiatry. Transcultural Psychiatric Research Review; 19: 5 - 24.

Farberaw NL(1975). Suicide in different cultures. London: University Park Press.

Farraza A, Faheem A (1982). Themes in Cultural Psychiatry. Columbia: University of Missouri Press.

Gawad MSA, Arafa M (1980). Transcultural study of depressive symptomatology. Egypt J Psychiatry; 2: 163 - 82.

Goldberg DP (1970). Psychiatric illness in general practice. Br Med J; 2: 439-43.

Guthrie GM (1973). Culture and mental disorder: Module in anthopology. New York: Addison - Wesley.

Harding et al (1980). Mental disorders in primary health care: A study of their frequency and diagnosis in four developing countries. Psychological Medicine; 10: 231 - 41.

Kareem J, Littlewood R (1992). Intercultural therapy: theory and practice. Oxford: Blackwell.

Kirmayer LI (1984). Culture, affect and somatizaion. Transcultural Psychiatric Research Review; 21: 159 - 77.

Klienman A (1980). Patients and healers in the context of culture. Berkeley: University of California Press.

Konner M (1989). Anthropology and Psychiatry. In L: Kaplan H, Sadock BJ, eds. Comprehensive text book of Psychiatry. Baltimore: William's and Wilkins.

Leff JP (1973). Culture and the differntiation of emotional states. Br J Psychiatry; 123: 299-306.

Leff JP (1988). Psychiatry around the globe. London: Gaskel.

Lesse S(1980). Masked depression-The ubiquitous but unappreciated syndrome. Psychiatric J University of Ottawa;5: 268-73.

Lui WT (1986). Culture and social support. Research on Ageing; 8: 57 - 83.

Okasha A (1966). A cultural Study of El-Zar cult in the United Arab Republic. Br J Psychiatry; 112: 1217 - 9.

Orley J (1970). Culture and mental illness. A study from Uganda. Nairobi: East Africa Publishing House.

Pederson P et al(1984). Mental health services: cross-cultural context. Beverely Hills: sage.

Racy J (1970). Psychiatry in the Arab East. Acta Psychiatric Scand (Suppl); 112.

Racy J (1980). Somatization in Saudi Women: A therapeutic challenge. Br J Psychiatry; 137: 212 - 16.

Sartorius N et al(1986). Depressive disorders in different cultures: WHO collaborative study in four cultures. Geneva: WHO.

Skultans V(1993). The case of Cross-cultural psychiatry: Squaring the circle. international Review of Psychiatry; 5: 125-8.

Ulusahin A et al (1994). A cross-cultural comparative study of depressiv symptoms in British and Turkish clincial samples. Soc Psychaitry, Psychiatric Epidemilogy; 29: 31-9.

Vicent B et al(1993). Attitudes of professional health workers to psychiatry. International J Soc Psychiatry; 39 (2): 131-41.

Weissman MM (1978). Psychiatric disordrs in a U. S. urban community. Am J Psychiatry; 135: 546-62.

Wessels WH (1985). The traditional healer and psychiatry. Aust NZJ Psychiatry; 19: 283-6.

Westmyer J (1985). Psychiatric diagnosis across cultural boundaries. Am J Psychiatry; 142: 798-805.

Wig NN et al(1980). Community reactions to mental disorders: A key important study in three developing countries. Acta Psychiatrica Scand; 16: 111-26.

Wikan U (1980). Life among the poor in Cairo. London: Tavistick Publications.

WHO (1992). International classification of diseases (ICD - 10). Geneva: WHO.

المؤلف



د لطفي عبد العزيز الشربيني

ولد في مصر عام 1951.

حصل على بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام 1974.

حصل على ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن.

* دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة.

* دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية.

* له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.

* عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والعضوية العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA، وأكاديمية نيويورك للعلوم، وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية.

* شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات.

* له عديد من المؤلفات (مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف) بالإضافة إلى المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية، والبرامج التلفزيونية والاذاعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

* جائزة مؤسسة "الأهرام" للمؤلفين المتميزين عام 1997

* جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام 1996. وللمرة الثانية في عام 2001.

* جائزة الطب النفسي باسم ا د عمر شاهين من اكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام 2007 -2008

* الاشراف وادارة موقع الثقافة والخدمات النفسية: «الدكتور النفساني» www. alnafsany. com

قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني
استشاري الطب النفسي

1- الاكتئاب النفسي.. مرض العصر-المركز العربي-الإسكندرية- 1991.
2- التدخين: المشكلة والحل - دار الدعوة - الإسكندرية - 1992.
3- الأمراض النفسية في سؤال وجواب- دار النهضة-بيروت- 1995.
4- مرض الصرع.. الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-1995.
5- من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - 1995.
6- أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - 1995.
7- القلق: المشكلة والحل - دار النهضة - بيروت - 1995.
8- كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) - المركز العلمي - الإسكندرية.
9- وداعاً أيتها الشيخوخة: دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-1996.
10- الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-1995.
11- تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - 1998.
12- مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - 1998.

13- مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - 1999.

14- اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة - بيروت - 1999.

15- الأمراض النفسية: حقائق ومعلومات-دار الشعب-القاهرة-1999.

16- مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوي ذاكرتك، وكيف تتغلب على القلق، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر - الكويت - 1994.

17- الطب النفسي والقانون - المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية - 1999

18- الطب النفسي والقانون - (الطبعة الثانية) - دار النهضة - بيروت - 2001.

19- النوم والصحة- جامعة الدول العربية-مركز الوثائق الصحية-الكويت- 2000.

20- مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب - القاهرة - 2000.

21- موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) - دار النهضة العربية - بيروت - 2001

22- الاكتئاب: المرض والعلاج - منشأة المعارف - الإسكندرية 2001.

23- الاكتئاب: الأسباب و المرض والعلاج - الطبعة الثانية - دار النهضة - بيروت - 2001

24- الاكتئاب: أخطر أمراض العصر - دار الشعب - القاهرة -2001

25- معجم مصطلحات الطب النفسي Dictionary of Psychiatry -مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - 2002

26- أساسيات طب الأعصاب Essentials of Neurology (مترجم) مركز تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية - الكويت-2002

27- الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة - بيروت -2003

28- التوحد (أوتيزم) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات-دار نيوهورايزون-الأسكندرية 2003

29- الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف - الأسكندرية - 2003

30- أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشاة المعارف = الاسكندرية 2005.

31- مرض الزهايمر-منشأة المعارف- الاسكندرية- 2006

32- النوبات الكبرى- منشأة المعارف - الاسكندرية 2007

33- الزهايمر: المرض.. والمريض - دار النهضة- بيروت 2007

34- عصر القلق: الاسباب والعلاج -منشأة المعارف - الاسكندرية 2007

35- الصرع: المرض والعلاج - مركز تعريب العلوم الصحية - الكويت 2008.

36- الطب النفسي عند الاطفال(مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية- الكويت-2008

د. لطفي عبد العزيز الشربيني

العنوان: 17 ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية (عيادة) ت: 4877655

ت محمول: 0123470910

البريد الالكتروني: E mail: lotfyaa@yahoo. com

الموقع: الدكتور النفساني www. alnafsany. com